

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 6»

Н.А. Веренич

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 8»

М.Н. Балин

2021 г.



**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков, обедов, полдников и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ № 6" : 1-9 классов,
детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, за родительские взносы, с ОВЗ
на осенне-зимний период на 2021 - 2022 учебный год.**

№ рец птур ы	Наименование блюд	масса порци н	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическа я ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																
Завтрак																
301	Омлет натуральный	195	16,80	16,80	26,10	0,00	4,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	318,00
395	Колбасные изделия	100	10,40	10,40	20,90	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	230,00
1	Салат из капусты с морковью	100	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
ПР	Мармелад	60	0,40	0,40	0,00	0,00	65,30	0,00	0,05	0,00	0,00	14,00	9,00	7,00	1,80	240,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	60,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		38,35	27,60	58,95	11,95	129,60	0,39	35,71	0,39	6,85	296,50	532,50	85,50	10,30	1162,00
Обед																
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	0,00	2,85	2,85	18,83	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95	445,00
313	Запеканка творожная	200	32,00	30,00	33,60	0,26	31,87	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,60	1,33	566,67
481	Сгущённое молоко/джем	40	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
500/50	Кофейный напиток	200	2,90	2,70	2,00	0,10	20,90	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	113,00
93	Бутерброд с маслом	50	1,6	0,1	16,7	0,2	10	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	197
300	Яйца варёные	50	5,10	5,10	4,60	0,00	0,30	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	63,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		50,88	40,78	64,15	4,41	130,90	0,41	19,85	0,51	3,19	725,55	884,76	141,70	8,53	1653,37

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	179,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,6	1,1	0,5	37,57	0,07	0,37	0	0,6	43,6	69,13	20,73	2,63	239
	Итого за день		96,9	69,0	124,2	16,9	298,1	0,9	55,9	0,9	10,6	1065,70	1486,4	247,9	21,5	3054,4
День 2 (вторник)																
Завтрак																
370	Плов из отварной говядины	200	18,90	14,20	18,60	0,60	49,20	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80	352,00
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	0,00	10,10	10,10	2,10	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60	102,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
508	Морс клюквенный	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	83,51
ПР	Печенье	60	1,50	2,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	4,00	18,00	0,40	1,50	0,00	83,40
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		31,60	16,20	32,80	12,30	154,10	0,31	18,40	10,86	6,20	273,50	501,00	127,50	10,35	967,01
Обед																
128/47	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
405	Курица в соусе с томатом	150	17,00	16,00	17,00	0,25	5,00	0,02	2,90	0,04	0,60	42,50	112,50	20,00	1,25	240,00
25	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	65,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
508	Морс клюквенный	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	83,51
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		30,91	16,00	29,91	13,16	108,00	0,92	37,22	0,04	7,05	171,34	351,34	123,22	9,64	795,01
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		67,84	32,80	63,81	25,96	299,67	1,30	55,99	10,90	13,85	488,44	921,47	271,45	22,62	1964,02

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 3 (среда)																
Завтрак																
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	100	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
2	Салат витаминный	100	1,10	0,00	10,10	10,10	10,60	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90	138,00
507	Компот из свежих плодов, ягод	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
ПР	Пряники	60	4,80	2,80	82,50	9,00	0,00	41,00	0,60	0,00	0,07	0,03	0,57	0,00	0,00	350,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за завтрак		31,63	16,12	23,87	13,89	158,72	0,54	39,10	0,07	7,63	221,04	481,10	139,20	9,51	984,10
Обед																
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	0,00	2,95	2,95	14,70	0,12	11,07	0,00	1,28	16,25	71,00	29,25	1,10	94,25
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	100	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	50	0,70	0,00	1,20	0,40	4,60	0,10	1,34	0,01	0,13	4,90	13,40	6,90	0,28	32,35
19	Салат из св. помидоров и огурцов	100	0,90	0,00	5,10	5,10	3,60	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	64,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		33,56	14,73	38,25	12,29	112,90	0,69	49,01	0,13	5,54	139,99	622,58	279,01	14,58	936,76
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		42,19	15,33	39,95	13,39	167,47	0,85	49,38	0,13	6,14	201,09	770,71	323,24	19,16	2122,86
День 4 (четверг)																
Завтрак																
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
405	Курица в соусе с томатом	150	17,00	16,00	17,00	0,25	5,00	0,02	2,90	0,04	0,60	42,50	112,50	20,00	1,25	240,00
25	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	65,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
518	Сок фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	92,00
ПР	Конфеты шоколадные	60	96,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		37,73	19,30	29,06	9,81	128,25	0,93	28,92	0,05	6,10	266,84	366,84	86,22	8,29	1004,00

№ рецептур	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																
131	Свекольник	250	2,10	0,10	4,45	0,25	12,00	0,06	9,10	0,04	0,25	37,75	69,25	26,25	1,50	97,00
37	Плов из отварной говядины	200	15,12	11,36	14,88	0,48	39,36	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24	352,00
18	луком	100	0,80	0,00	10,10	10,10	2,10	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60	102,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
518	Сок фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	92,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		22,72	11,46	30,63	12,03	80,46	0,27	28,42	0,09	5,69	126,65	371,85	114,15	9,89	780,50
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		65,78	31,36	60,79	22,34	246,28	1,27	57,71	0,14	12,39	437,09	807,82	221,10	20,81	1986,50
День 5 (пятница)																
Завтрак																
313	Запеканка творожная	200	32,00	30,00	33,60	0,26	31,87	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,60	1,33	566,67
481	Сгущённое молоко/жем	40	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
93	Бутерброд с маслом	50	1,6	0,1	16,7	0,2	10	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	197
500/50	Кофейный напиток	200	2,90	2,70	2,00	0,10	20,90	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	113,00
ПР	Йогурт	200	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		44,58	36,28	57,20	1,46	122,87	0,25	11,70	0,41	2,21	699,80	712,26	98,20	5,13	1196,78
Обед																
153	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	7,22	0,35	16,00	0,11	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	166,25
301	Омлет натуральный	195	16,80	16,80	26,10	0,00	4,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	318,00
395	Колбасные изделия варёные	100	10,40	10,40	20,90	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	230,00
1	Салат из капусты с морковью	100	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
507	Компот из свежих плодов, ягод	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
	Итого за обед		46,07	34,42	66,57	12,70	95,60	0,58	37,86	0,42	7,60	358,75	770,25	154,25	10,30	1167,75
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00

№ репептур	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Итого за день		95,98	71,30	124,87	14,66	256,04	0,90	49,93	0,83	10,41	1102,15	1551,64	273,18	18,06	2662,62
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
134	Печень говяжья по-строгоновски	110	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
518	Сок фруктовый в годный	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	92,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
ПР	Мармелад	60	0,40	0,40	0,00	0,00	65,30	0,00	0,05	0,00	0,00	14,00	9,00	7,00	1,80	240,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за завтрак		36,36	18,40	17,96	12,56	116,22	1,20	45,89	8,04	8,70	119,94	497,47	83,95	15,37	883,00
Обед																
134	Рассольник ленинградский	250	2,00	0,00	5,25	5,25	16,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92	121,25
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
395	Колбасные изделия варёные	100	10,40	10,40	20,90	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	230,00
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	0,00	10,10	10,10	3,40	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	22,00	15,00	0,80	109,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		20,98	11,12	45,17	16,89	81,27	0,56	69,17	0,05	8,23	164,04	415,60	126,95	9,13	824,35
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		62,67	30,12	64,23	29,95	235,06	1,83	115,43	8,09	17,53	327,58	982,20	231,63	27,13	1909,35
День 7 (вторник)																
Завтрак																
369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,36	21,09	0,45	15,09	0,15	6,90	0,04	0,70	31,80	241,00	50,90	3,09	344,54
5	Салат из белокочанной капусты с по	100	2,30	1,00	11,00	10,10	3,90	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80	124,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,00	0,20	0,20	25,10	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	103,00
ПР	Печенье	60	1,50	2,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	4,00	18,00	0,40	1,50	0,00	83,40
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		39,95	26,59	39,24	13,10	122,16	5,35	42,57	0,22	8,03	172,90	405,63	259,13	129,27	969,04

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	19,00	65,75	25,50	0,92	108,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
368	Гуляш из говядины	200	14,66	13,80	16,10	0,06	3,66	0,05	1,07	0,04	0,53	15,30	158,60	24,60	2,20	218,66
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,00	0,20	0,20	25,10	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	103,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		28,84	13,83	22,56	2,60	109,33	1,11	48,74	0,08	3,38	99,64	390,19	117,32	10,31	765,16
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		74,12	41,02	62,90	16,20	269,06	6,43	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
День 8 (среда)																
Завтрак																
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	100	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
456	Соус красный основной	50	0,70	0,00	1,20	0,40	4,60	0,10	1,34	0,01	0,13	4,90	13,40	6,90	0,28	32,35
19	Салат из св. помидоров и огурцов	100	0,90	0,00	5,10	5,10	3,60	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70	64,00
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
111	Батон нарезной	50	3,75	0,00	1,45	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
ПР	Пряники	60	4,80	2,80	82,50	9,00	0,00	41,00	0,60	0,00	0,07	0,03	0,57	0,00	0,00	350,00
507	Компот из свежих плодов, ягод	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
	Итого за завтрак		37,82	17,53	37,25	10,69	152,10	0,66	57,34	0,13	6,42	165,74	583,08	266,76	12,43	1098,01
Обед																
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	0,00	5,00	5,00	7,77	0,06	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80	83,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	100	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
507	Компот из свежих плодов, ягод	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		24,73	13,32	16,42	7,04	90,69	0,49	64,27	0,07	4,65	185,30	442,10	145,95	8,81	619,10

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		130,43	31,45	54,77	18,23	280,36	1,22	121,98	0,20	11,67	394,64	1094,31	433,44	23,87	1919,11
День 9 (четверг)																
Завтрак																
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
368	Гуляш из говядины	200	14,66	13,80	16,10	0,06	3,66	0,05	1,07	0,04	0,53	15,30	158,60	24,60	2,20	218,66
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
518	Сок фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40	92,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
ПР	Конфеты шоколадные	60	96,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		34,94	17,10	21,41	2,87	118,31	1,01	38,59	0,24	2,98	235,64	451,44	108,82	10,89	901,16
Обед																
46/17	Суп картофельный с клёбками	250	1,20	0,00	2,60	2,60	8,77	0,06	5,75	0,00	1,20	11,00	40,10	16,75	0,60	58,25
369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,36	21,09	0,45	15,09	0,15	6,90	0,04	0,70		241,00	50,90	3,09	344,54
5	Салат из белокочанной капусты с по	100	2,30	1,00	11,00	10,10	3,90	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80	124,00
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,00	0,20	0,20	25,10	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	103,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		31,14	22,36	35,89	14,35	79,66	0,38	47,95	0,18	6,90	91,50	423,10	122,15	9,84	767,29
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		71,41	40,06	58,40	17,72	235,54	1,46	86,91	0,42	10,48	370,74	943,67	251,70	23,36	1870,45

№ рецептур	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 10 (пятница)																
Завтрак																
46/17	Картофель отварной	250	1,20	0,00	2,60	2,60	8,77	0,06	5,75	0,00	1,20	11,00	40,10	16,75	0,60	58,25
271	Котлеты домашние	100	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	0,00	10,10	10,10	3,40	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	22,00	15,00	0,80	109,00
507	Компот из свежих плодов, ягод	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
ПР	Йогурт	200	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		27,43	15,30	33,60	14,50	103,14	0,39	72,72	0,07	7,90	170,10	406,23	128,98	11,78	846,75
Обед																
128/47	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
134	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
1	Салат из капусты с морковью	100	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
507	Компот из свежих плодов, ягод	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за обед		32,91	18,00	30,91	26,11	109,00	1,20	58,72	8,04	13,65	175,84	560,84	130,22	14,89	851,50
Полдник																
ПР	Булочка в ассортименте	60	4,80	0,60	1,10	0,50	28,10	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50	142,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за полдник		5,33	0,60	1,10	0,50	37,57	0,07	0,37	0,00	0,60	43,60	69,13	20,73	2,63	202,00
	Итого за день		65,67	33,90	65,61	41,11	249,71	1,66	131,81	8,11	22,15	389,54	1036,20	279,93	29,30	1900,25

Руководство для применения:

- «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 20011;

Полдник составлен : Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией проф. А.Я. Перевалова.

- СанПиН 2.4.5.2409 -08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования»

-Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

МБОУ СОШ №8 заведущая производством

Колышлева Т.В.