

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Средняя
общеобразовательная школа № 6"

Н.А. Веренич

2021 года

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков, обедов, полдников и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся 1-4 классов,
детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, за родительские взносы, детей с ОВЗ.
на зимний-весенний период на 2020 - 2021 учебный год.**

№ це нт ур	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Углеводы общие	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		моно и дисахара	крахмал	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
173	Каша молочная пшеничная	250	10,80	3,69	13,83	0,80	55,40	14,63	41,15	0,18	1,20	68,50		183,46	276,33	55,41	2,93	390,00
3	Бутерброд с сыром	40/15/10	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	0,28	14,55	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
ПР	Йогурт	200	3,63	3,63	4,00		5,00	5,00		0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	17,50	0,13	118,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
ПР	Пряник	60	5,10	0,00	6,78	3,96	41,82	9,24	32,58	0,06	0,00	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	240,98
	Итого за завтрак		29,33	13,64	35,98	5,53	156,05	66,42	90,01	0,38	13,66	191,50	0,98	671,93	686,28	129,69	8,75	1108,18
Обед																		
70	Огурец соленый	60	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,01	1,75	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	6,00

159	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,38	5,78	5,78	1,10	12,84	2,19	10,65	0,08	6,32	15,00	0,88	51,00	175,70	46,05	5,00	133,00
260	Гуляш из говядины	100	8,32	6,91	6,02	0,16	10,06	1,95	8,11	0,07	0,71	35,06	0,01	25,85	101,61	18,29	1,81	221,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,04	6,09	2,29	38,64	1,02	37,62	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Бананы свежие	100	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	19,00	2,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за обед		30,06	12,73	19,10	4,76	122,50	35,87	86,63	0,47	19,05	50,06	1,43	138,57	606,97	275,90	16,26	900,68
Дополнительное питание																		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	0,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
	Итого за дополнительное питание		5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	5,80	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная с орехами	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11			1,2	252,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,65	0	3,84	0	57,95	9,47	0	0,06	3,03	0	0	24,6	22,13	11,73	3,33	292,96
	Итого за день		66,0	26,4	58,9	10,3	336,5	111,8	176,6	0,9	35,7	241,6	2,4	835,1	1 315,4	417,3	28,3	2 408,8
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
306	Кукуруза консервированная	60	3,03	0,00	6,36	6,36	23,72	2,75	20,97	0,08	5,77	1,47	19,36	9,30	16,80	10,20	0,42	164,20
294	Шницель рубленый из индейки	100/10	13,91	12,09	26,73	4,25	14,05	2,33	11,82	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	354,00
128	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	2,37	21,72	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Мандарины свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	98,00
ПР	Булочка	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11			1,2	252,96
	Итого за завтрак		26,42	12,91	44,86	11,70	104,55	29,54	77,61	0,45	114,07	144,56	20,29	183,45	308,39	108,79	6,05	980,53
Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром	60	4,67	3,44	9,39	5,01	7,19	6,99	0,21	0,02	5,78	38,50		161,70	109,27	22,98	1,29	79,14
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,59		4,99	4,99	9,15	2,82	6,10	0,07	10,37			34,85	49,27	20,75	0,77	95,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,93	6,04	6,58	4,57	9,41	1,63	7,64	0,06	1,25	14,60	0,00	43,78	94,71	17,81	0,56	123,00
302	Рис отварной	150	3,60	0,04	4,33	0,52	37,53	0,42	37,11	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52	203,55
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Груши свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00

	Итого за обед		22,52	9,52	26,55	16,35	103,32	22,70	80,46	0,29	31,40	53,10	0,74	289,44	419,76	119,00	10,00	795,47
Полдник																		
ПР	Рогалик сдобный	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		55,29	22,43	76,92	28,05	260,91	61,71	158,07	0,78	145,84	197,66	21,03	497,49	750,28	239,52	18,88	2063,20
День 3 (среда)																		
Завтрак																		
209	Яйцо вареное	60	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28		0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	94,50
243	Сардельки отварные	100	10,09	10,09	28,27	0,00	0,45	0,45	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	33,64	147,27	18,18	1,64	298,18
309	Макаронь отварные	180	6,62	0,05	5,42	0,94	31,73	1,34	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
326	Соус томатный	60	1,14	0,34	3,52	0,08	4,78	2,14	2,64	0,02	1,40	20,70	0,00	20,20	22,78	7,20	0,32	55,38
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		33,23	15,56	47,83	1,52	114,43	14,73	56,13	0,37	1,77	120,70	0,89	117,77	357,09	83,76	7,66	1054,30
Обед																		
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56		5,11	5,11	14,16	7,31	6,83	0,10	6,70			54,17	99,50	34,45	1,72	127,75
284	Запеканка картофельная с мясом	200/10	17,08	16,33	22,24	8,21	3,29	3,20	0,09	0,05	1,70	0,00	0,00	29,98	185,78	28,21	2,83	448,27
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	0,28	14,55	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49	157,00
348	Компот из вишни	200	0,78		0,05	0,05	27,63	27,18	0,45	0,02	0,60			32,32	21,90	17,56	0,48	116,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	Мандарины свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	98,00
	Итого за обед		30,71	19,85	36,42	14,05	91,24	50,50	40,72	0,29	94,83	59,00	0,64	313,44	478,44	118,24	7,19	1039,58
Дополнительное питание																		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	0,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
	Итого за дополнительное		5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	5,80	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
Полдник																		
ПР	Пирожок к чаю с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		37,06	19,85	41,94	14,05	144,27	59,97	40,72	0,33	95,20	59,00	0,64	338,04	500,57	129,97	10,02	1326,78
День 4 (четверг)																		
Завтрак																		
52	Салат из свеклы отварной	100	1,65		4,12	4,12	7,29	6,30	0,99	0,04	6,86			28,33	41,61	18,39	1,30	92,80

239	Тефтели рыбные (пикша)	100	9,91	7,55	8,23	5,71	11,76	2,04	9,55	0,08	1,56	18,25	0,00	54,73	118,39	22,26	0,70	161,25
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,51	44,53	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Бананы свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	96,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		20,77	7,60	18,44	11,36	107,51	28,37	78,97	0,23	18,69	18,25	0,85	130,53	330,12	108,43	7,50	751,21

Обед

117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58		2,43	2,43	1,72	1,33	0,43	0,01	0,75			22,57	12,47	5,52	0,20	97,89
223	Запеканка из творога	180	26,31	24,94	19,90	0,18	50,40	42,33	8,07	0,11	0,85	117,00	0,00	352,05	387,28	47,80	1,16	486,00
ПР	Джем фруктовый	30	0,15	0,00	0,00	0,00	21,48	21,48	0,00	0,00	0,72	0,00	0,24	3,60	5,40	2,70	0,12	86,52
ПР	Сок фруктовый	200	1,00		0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	100	0,70	0,00	0,17	0,17	19,57	19,57	0,00	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78	9,57	0,09	47,00
ПР	Йогурт Растиска	115	3,63	3,63	4,00		5,00	5,00		0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	17,50	0,13	67,85
	Итого за обед		35,69	28,57	27,37	3,64	128,41	91,54	37,10	0,29	40,24	142,00	0,78	587,33	616,29	106,09	6,35	1032,79

Полдник

ПР	Булочка со стуженным молоком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		62,81	36,17	51,32	15,00	288,95	129,38	116,08	0,56	59,30	160,25	1,63	742,46	968,53	226,25	16,69	2071,20

День 5 (пятница)

Завтрак

106	Овощи натуральные	100	2,73		7,19	7,19	14,54	11,22	3,23	0,04	4,68		0,00	90,93	55,80	18,10	0,74	133,80
268	Котлеты из говядины	100	6,62	0,05	5,42	0,94	31,73	1,34	6,47	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	205,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,31	2,75	46,37	1,22	45,15	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
326	Соус томатный	60	1,14	0,34	3,52	0,08	4,78	2,14	2,64	0,02	1,40	20,70	0,00	20,20	22,78	7,20	0,32	55,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Яблоки свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	47,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за завтрак		26,57	0,44	24,22	11,46	142,62	38,01	80,59	0,48	92,07	20,70	0,93	208,42	466,38	260,44	10,97	890,58

Обед

106	Овощи натуральные	100	2,73		7,19	7,19	14,54	11,22	3,23	0,04	4,68		0,00	90,93	55,80	18,10	0,74	133,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76		4,95	4,95	7,90	4,14	3,75	0,06	15,77			49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
290	Индейка тушеная в соусе	80/20	10,09	10,09	28,27	0,00	0,45	0,45	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	33,64	147,27	18,18	1,64	194,00
309	Макароньы отварные	150	5,52	0,04	4,52	0,78	26,45	1,12	25,33	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70		0,30		22,80			0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53	96,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Бананы свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	96,00
	Итого за обед		24,53	10,13	46,29	13,98	111,58	27,37	61,31	0,42	130,45	0,00	0,74	216,21	365,97	106,19	8,89	939,63
Дополнительное питание																		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	0,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
	Итого за дополнительное		5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	5,80	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная с маком	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11,00			1,20	252,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за полдник		6,65	0,00	3,84	0,00	57,95	9,47	0,00	0,06	3,03	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	3,33	292,96
	Итого за день		57,75	10,57	74,35	25,44	312,15	74,85	141,90	0,96	225,55	20,70	1,67	449,23	854,48	378,36	23,19	2230,17
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
222	Пудинг из творога запеченный	200	25,89	23,74	20,26	0,29	66,31	55,46	10,86	0,15	0,89	119,14	0,00	362,89	401,63	53,97	1,63	551,43
ПР	Молоко сгущенное	50	3,55	3,55	2,50	0,00	27,60	27,60	0,00	0,03	0,50	12,50	0,05	158,50	114,50	17,00	0,10	147,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Мандарины свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	98,00
ПР	Йогурт	200	3,63	3,63	4,00		5,00	5,00		0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	17,50	0,13	118,00
	Итого за завтрак		37,95	30,92	27,66	1,19	142,33	107,58	34,76	0,29	12,54	156,64	0,90	712,49	711,51	125,70	6,74	1071,43
Обед																		
68	Винегрет овощной с фасолью	60	1,40		10,04	10,04	7,29	4,10	3,18	0,04	9,63			31,23	43,27	19,53	0,83	75,06
96	Рассольник ленинградский	250	2,02		5,09	5,09	11,98	2,06	9,44	0,09	8,37			29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
282	Оладьи из печени	80/10	13,59	12,77	16,41	7,26	5,56	0,19	5,37	0,19	69,28	5764,36	0,00	17,47	198,56	13,41	10,20	238,55
128	Картофельное пюре	150	3,10	0,69	9,16	0,49	17,99	1,97	18,10	0,14	17,80	50,00	0,00	41,66	87,03	27,40	1,03	172,86
ПР	Сок фруктовый	200	1,00		0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Груши свежие	100	0,70	0,00	0,17	0,17	19,57	19,57	0,00	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78	9,57	0,09	47,00
ПР	Киндер молочный ломтик	28	0,13	0,13			16,00	15,04	0,96					5,36	2,64	1,36	0,24	118,00
	Итого за обед		25,26	13,59	41,73	23,91	108,62	44,77	65,65	0,60	142,12	5814,36	0,54	183,97	480,60	118,44	17,96	1006,24
Полдник																		
ПР	Шаньга с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		69,56	44,51	74,91	25,09	303,98	161,81	100,40	0,93	155,03	5971,01	1,44	921,06	1214,24	255,87	27,53	1293,44
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		

174	Каша рисовая молочная	250	6,09	2,95	10,88	0,47	47,99	17,52	30,31	0,07	0,96	54,80		137,99	167,24	39,53	0,87	315,00
3	Бутерброд с сыром	40/15/10	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	0,28	14,55	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Груши свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
ПР	Йогурт	200	3,63	3,63	4,00		5,00	5,00		0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	17,50	0,13	118,00
ПР	Зефир	20	0,13	0,13	6,78	3,96	16,00	15,04	0,96	0,06	0,00	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	64,51
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		19,65	13,03	33,03	5,20	122,82	75,11	47,55	0,27	13,42	177,80	0,98	626,46	577,19	113,81	6,69	856,71
Обед																		
106	Овощи натуральные	100	2,73		7,19	7,19	14,54	11,22	3,23	0,04	4,68		0,00	90,93	55,80	18,10	0,74	133,80
99	Суп из овощей	250	5,49		5,27	5,27	16,53	2,68	13,18	0,23	5,82			42,68	88,10	35,60	2,05	148,25
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,10	7,07	6,36	5,38	4,10	2,11	1,98	0,04	0,59	26,24	0,00	34,66	136,92	17,96	1,92	114,00
125	Картофель отварной	150/7	8,60	0,04	6,09	2,29	38,64	1,02	37,62	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	150,00
345	Компот из черной смородины	200	0,78		0,05	0,05	27,63	27,18	0,45	0,02	0,60			32,32	21,90	17,56	0,48	114,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	47,00
	Итого за обед		30,31	7,11	25,90	20,84	142,65	57,22	84,67	0,65	97,41	26,24	0,82	277,78	603,10	258,62	12,04	868,78
Дополнительное питание																		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	0,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
	Итого за дополнительное питание		5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	5,80	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная с орехами	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		56,31	20,14	64,45	26,04	318,50	141,80	132,22	0,96	111,20	204,04	1,80	928,84	1202,42	384,16	21,56	2119,69
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
211	Омлет с сыром	200/15	23,90	23,90	39,23	0,00	3,40	3,40	0,00	0,13	0,43	484,00	0,00	348,67	416,33	29,10	3,67	463,33
ПР	Горошек консервированный	60	1,86	0,00	0,12	0,12	3,90	1,98	1,92	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42	24,12
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Бананы свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	96,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		31,52	23,90	40,13	0,62	52,49	27,47	25,02	0,31	92,42	484,00	1,05	434,34	552,02	88,50	7,19	740,35
Обед																		
67	Винегрет овощной	60	0,54	0,00	0,09	0,09	1,71	1,59	0,12	0,02	5,26	1,47	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42	59,70
102	Суп картофельный с горохом	250	2,09		5,09	5,09	12,69	3,25	9,05	0,10	13,12			39,75	65,82	28,07	1,07	114,50

287	Ленивые голубцы	150/30	14,36	8,53	12,44	5,81	19,26	1,54	5,78	0,07	3,39	61,44	0,00	118,54	183,33	50,43	2,72	246,28
ПР	Сок фруктовый	200	1,00		0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	Мандарины свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	98,00
	Итого за обед		22,60	8,53	18,76	11,85	75,47	19,79	43,55	0,32	111,49	62,91	0,82	243,97	376,40	130,28	9,30	766,01
Полдник																		
ПР	Рогалик сдобный	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11,00			1,20	252,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,65	0,00	3,84	0,00	57,95	9,47	0,00	0,06	3,03	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	3,33	292,96
	Итого за день		6,65	0,00	3,84	0,00	57,95	9,47	0,00	0,06	3,03	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	3,33	292,96
День 9 (среда)																		
Завтрак																		
27	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	2,73		7,19	7,19	14,54	11,22	3,23	0,04	4,68		0,00	90,93	55,80	18,10	0,74	74,10
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	14,05	2,33	11,82	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,31	2,75	46,37	1,22	45,15	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
326	Соус томатный	60	1,14	0,34	3,52	0,08	4,78	2,14	2,64	0,02	1,40	20,70	0,00	20,20	22,78	7,20	0,32	55,38
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Яблоки свежие	100	0,70	0,00	0,17	0,17	19,57	19,57	0,00	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78	9,57	0,09	47,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		33,27	12,48	45,42	14,94	132,93	46,99	85,94	0,50	40,34	103,79	0,65	235,81	492,38	244,99	10,59	978,61
Обед																		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,58		2,43	2,43	1,72	1,33	0,43	0,01	0,75			22,57	12,47	5,52	0,20	97,89
222	Пудинг из творога запеченный	180	23,30	21,37	18,23	0,26	59,68	49,91	9,77	0,13	0,80	107,23	0,00	326,60	361,47	48,57	1,47	496,29
ПР	Молоко сгущенное	30	2,13	2,13	1,50	0,00	16,56	16,56	0,00	0,02	0,30	7,50	0,03	95,10	68,70	10,20	0,06	88,26
349	Компот из сухофруктов	200	1,16		0,30		47,26			7,24	1,94	0,34		80,00	0,18	8,20	6,42	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Бананы свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	96,00
ПР	Йогурт Растиска	115	3,63	3,63	4,00		5,00	5,00		0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	17,50	0,13	67,85
	Итого за обед		35,41	27,13	27,40	3,35	171,44	85,81	38,40	7,56	90,39	140,07	0,85	736,64	658,02	123,57	10,56	1203,60
Дополнительное питание																		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	0,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
	Итого за дополнительное питание		5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	5,80	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
Полдник																		
ПР	Пирожок к чаю с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00

	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		75,03	39,61	78,34	18,29	357,40	142,28	124,34	8,10	131,10	243,86	1,50	997,05	1172,52	380,29	23,98	2576,40

День 10 (четверг)

Завтрак

50	Салат из свеклы с сыром	100	1,42		6,03	6,03	6,27	5,88	0,40	0,03	5,95			30,72	39,50	18,62	1,07	85,00
261	Печень тушенная в соусе	80/40	10,09	10,09	28,27	0,00	0,45	0,45	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	33,64	147,27	18,18	1,64	192,00
128	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	2,37	21,72	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Мандарины свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	98,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		20,11	10,91	46,19	7,51	71,73	28,22	46,02	0,44	37,58	60,00	0,85	155,44	367,84	106,91	8,82	739,33

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80		4,92	4,92	10,93	8,66	2,59	0,05	10,67			49,72	54,60	26,10	1,22	103,75
297	Фрикадельки мясные в соусе	80/20	10,41	9,61	14,44	0,09	5,89	0,79	5,11	0,03	1,54	43,93	0,00	38,73	66,01	11,14	0,80	194,91
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,04	6,09	2,29	38,64	1,02	37,62	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
ПР	Сок фруктовый	200	1,00		0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	0,28	14,55	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49	157,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Груши свежие	100	0,70	0,00	0,17	0,17	19,57	19,57	0,00	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78	9,57	0,09	47,00
	Итого за обед		30,52	13,18	34,57	8,35	110,22	31,67	79,07	0,44	49,37	102,93	0,36	296,98	491,71	210,08	11,20	924,97

Полдник

ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		56,98	24,09	86,28	15,86	234,98	69,36	125,09	0,92	87,32	162,93	1,21	477,02	881,68	328,72	22,85	1951,50

День 11 (пятница)

Завтрак

223	Запеканка из творога	200	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	47,03	8,97	0,12	0,94	130,00	0,00	391,17	430,31	53,11	1,29	540,00
ПР	Джем фруктовый	50	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	35,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Груши свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	47,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		41,06	27,71	28,41	0,70	136,99	104,92	32,07	0,26	88,23	130,00	1,33	481,84	537,80	104,42	5,29	1135,30

Обед

27	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	60	2,73		7,19	7,19	14,54	11,22	3,23	0,04	4,68		0,00	90,93	55,80	18,10	0,74	44,46
98	Суп крестьянский с пшеном	250	1,59		4,99	4,99	9,15	2,82	6,10	0,07	10,37			34,85	49,27	20,75	0,77	95,25
295	Котлеты рубленые из грудки	80	11,13	9,67	21,38	3,40	11,24	1,86	9,45	0,07	0,76	66,47	0,00	40,39	70,94	15,13	1,03	282,18
309	Макароны отварные	150	5,52	0,04	4,52	0,78	26,45	1,12	25,33	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
348	Компот из чернослива	200	1,00		0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	98,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	Мандарины свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	9,00	0,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	98,00
	Итого за обед		25,69	9,71	39,34	17,63	101,42	27,86	73,51	0,35	29,81	66,47	0,74	214,83	301,78	107,10	10,51	947,67
Дополнительное питание																		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	0,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
	Итого за дополнительное питание		5,80	5,80	5,00	0,00	9,60	9,60	5,80	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	107,00
Полдник																		
ПР	Булочка сдобная с маком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20
	Итого за день		73,10	37,43	73,27	18,33	291,44	142,25	105,58	0,65	118,41	196,47	2,07	721,28	861,71	223,24	18,63	2477,17
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
290	Индейка тушеная в соусе	80/40	10,09	10,09	28,27	0,00	0,45	0,45	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	33,64	147,27	18,18	1,64	194,00
309	Макароны отварные	180	6,62	0,05	5,42	0,94	31,73	1,34	30,39	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	202,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
1	Бутерброд с маслом	50/15	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	0,28	14,55	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49	136,00
338	Бананы свежие	100	0,70	0,00	0,17	0,17	19,57	19,57	0,00	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78	9,57	0,09	96,00
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		23,74	13,66	42,16	1,36	76,05	31,11	44,94	0,32	33,42	59,00	0,00	223,57	324,79	74,27	5,67	668,14
Обед																		
	Уха ростовская	250	5,47	3,85	4,74	0,30	17,95	7,18	10,51	0,09	0,82	33,00		163,00	136,87	26,75	0,65	150,00
243	Сосиски отварные	80	8,07	8,07	22,62	0,00	0,36	0,36	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	26,91	117,82	14,55	1,31	238,55
139	Капуста тушеная	150	3,10	0,69	9,16	0,49	17,99	1,97	18,10	0,14	17,80	50,00	0,00	41,66	87,03	27,40	1,03	172,86
ПР	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	0,20	0,60	0,40	0,40	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,40	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	68,97
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	100	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	47,00
ПР	Киндер молочный ломтик	28	0,13	0,13			16,00	15,04	0,96					5,36	2,64	1,36	0,24	118,00
	Итого за обед		22,38	12,74	37,66	1,65	94,11	37,97	58,17	0,50	108,34	83,00	0,82	313,30	454,81	111,63	8,31	973,93
Полдник																		
ПР	Шаньга с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	9,47	0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40

	Итого за полдник	6,35	0,00	5,52	0,00	53,03	9,47	0,00	0,04	0,37	0,00	0,00	24,60	22,13	11,73	2,83	287,20	
	Итого за день	55,70	28,29	71,00	10,67	294,19	64,92	117,38	8,03	253,17	205,34	1,60	18,73	783,42	194,03	18,32	1929,27	

Руководство для применения:

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

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

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией проф. А.Я. Первалова.

- 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»
Зав.производством

Кольшлева /Т.В.