



СОГЛАСОВАНО

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

Н.А. Веренич

« » 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

И.Б. Васильева
« 09 сентября 2021 г. »



**Меню приготавливаемых блюд
школьных горячих завтраков, обедов, полдников и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ № 6" : 1-4 классов,
детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, за родительские взносы
на осенне-зимний период на 2020 - 2021 учебный год.**

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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																		
Шницель рубленый из	100/10	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	294
Пюре картофельное	180	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	128
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	379
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	338
Йогурт	125	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
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	ПР
Салат из свежих овощей	100																	19
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																		
Овощи порционно	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	71
Суп картофельный с фрикадельками	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	154/175
Плов из отварной говядины	200	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	370
Чай с лимоном	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	376
Пряник	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	ПР
Фрукты 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	338
Итого за обед		21,46	12,69	13,01	2,47	83,86	34,85	49,01	0,27	19,05	50,06	1,43	123,75	403,04	140,07	11,70	656,93	

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
Полдник																		
Булочка сдобная с орехами	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11			1,2	252,96	ПР
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	376
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		57,4	26,3	52,8	8,0	297,9	110,7	139,0	0,7	35,7	241,6	2,4	820,3	1 111,5	281,5	23,8	2 058,1	
День 2 (вторник)																		
Завтрак																		
Горошек зелёный консервированный	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	306
Печень тушённая	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	401
Макароны отварные	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	291
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	376
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
Фрукты	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
Печенье	50	0,13	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	0,07	0,20	16,34	0,48	9,00	ПР
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																		
Овощи свежие порционно	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	50
Суп картофельный с бобовыми	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	144
Птица тушённая в соусе	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	405
Каша гречневая	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	237
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	389
Конфеты шоколадные	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	ПР
Фрукты	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	338
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																		
Рогалик сдобный	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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	

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры
		общ	жив	общ	раст		моно и дисахар а	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 3 (среда)

Завтрак

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	209
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	243
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	309
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	326
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	376
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	ПП
Фрукты	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	338
Овощи свежие порционно	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	50
Итого за завтрак		28,11	15,56	42,48	1,70	90,43	34,30	56,13	0,38	34,71	120,70	0,89	138,07	371,87	93,32	7,05	854,10	

Обед

Борщ из свежей капусты	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	84
Рыба тушеная в томате с	120	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	343
Каша рисовая	200	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	240
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	348
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	ПП
Фрукты 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	ПП
Салат из белокачанной капуста	100	1,65	10,10	9,60	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	136,00	4
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	

Полдник

Пирожок к чаю с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПП
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	376
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		41,73	23,29	51,33	19,06	151,46	66,96	40,93	0,35	100,98	97,50	0,64	499,74	609,84	152,95	11,31	1405,92	

День 4 (четверг)

Завтрак

Салат из овощей	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	52
Котлета рыбная	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	345
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	304
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	376
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	ПП
Фрукты свежие 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	338
Йогурт	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	ПП
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	

Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
Обед																		
Суп с макаронными изделиями	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	147
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	223
Молоко стуженное	50	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	ПР
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	338
Итого за обед		32,06	24,94	23,37	3,47	123,41	86,54	37,10	0,25	39,39	117,00	0,78	437,33	497,54	88,59	6,22	964,94	
Полдник																		
Булочка со стуженным молоком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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		59,18	32,54	47,33	14,83	283,95	124,38	116,07	0,52	58,45	135,25	1,63	592,46	849,79	208,75	16,55	2003,35	
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
Салат из белокочанной	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	45
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	268
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	302
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	326
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
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	338
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	376
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																		
Салат витаминный	60	1,42		6,03	6,03	6,27	5,88	0,40	0,03	5,95			30,72	39,50	18,62	1,07	51,00	49
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	88
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	290
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	309
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	388
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	ПР
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	338
Итого за обед		23,22	10,13	45,13	12,82	103,31	22,03	58,48	0,41	131,72	0,00	0,74	156,00	349,67	106,71	9,22	856,83	

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
Полдник																		
Булочка слоеная с маком	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11,00			1,20	252,96	ПР
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	376
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		56,44	10,57	73,19	24,28	303,88	69,51	139,07	0,95	226,82	20,70	1,67	389,02	838,18	378,88	23,52	#ССЫЛКА!	
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
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	222
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	ПР
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	376
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
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	
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
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																		
Винегрет овощной	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	68
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	96
Птица запеченная	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	282
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	128
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	ПР
Фрукты 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	338
Печенье	28	0,13	0,13			16,00	15,04	0,96					5,36	2,64	1,36	0,24	118,00	ПР
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																		
Шаньга с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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	

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 7 (понедельник)

Завтрак

Плов из отварной говядины	200	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	370
Салат витаминный	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	2
Сок	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	379
Фрукты 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	338
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
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

Салат из белокочанной капусты	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	80,28	45
Суп картофельный с бобовыми	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	99
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	235
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	125
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	345
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	ПР
Фрукты 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	338
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	815,26	

Полдник

Булочка сдобная с орехами	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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	1959,17	

День 8 (вторник)

Завтрак

Макаронны запечённые с сыром	200/40	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	296
Салат из свежих овощей	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	19
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	376
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
Фрукты 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	338
Пряник	60	2,95	2,35	37,50	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	31,00	15,00	0,25	0,25	44,40	ПР
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	

Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры
		общ	жив	общ	раст		моно и дисахар а	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
Обед																		
Салат из свежих овощей	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	4
Суп с мясными фрикадельками	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	128
Рагу из птицы	200	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	287
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		19,76	0,96	18,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	ПР
Фрукты 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	#ЗНАЧ!	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																		
Рогалик сдобный	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11,00			1,20	252,96	ПР
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	376
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																		
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	27
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	295
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	302
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	326
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	376
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
Фрукты 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	338
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																		
Суп из рыбных консерв	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	153
Гуляш из говядины	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	369
Картофель отварной	150/7	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	125
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	349
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	ПР
Фрукты	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	338
Огурец солёный порционно	60	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	ПР
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	

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры
		общ	жив	общ	раст		моно и дисахар а	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

Полдник

Пирожок к чаю с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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	2469,40	

День 10 (четверг)

Завтрак

Салат из свежих овощей	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	19
Рагу из птицы	200	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	261
Йогурт Растишка	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	ПР
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	376
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
Фрукты свежие 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 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

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	82
Сарделька	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	243
Макароны отварные	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	309
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
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	3
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	ПР
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	338
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

Булочка со сгущенным молоком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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	

Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 11 (пятница)

Завтрак

Плов из отварной говядины	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	223
Салат из отварной свеклы	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	52
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	376
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
Фрукты 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	338
Итого за завтрак		35,24	27,71	22,89	0,70	136,99	104,92	32,07	0,22	88,13	130,00	1,33	470,84	537,80	104,42	4,59	888,10	

Обед

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	27
Свекольник со сметаной	250/10	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	98
Котлеты рубленные 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	295
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	309
Компот из сухофруктов	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	348
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	ПР
Фрукты 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	

Полдник

Булочка слобная с маком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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		67,28	37,43	67,75	18,33	291,44	142,25	105,58	0,61	118,31	196,47	2,07	710,28	861,71	223,24	17,93	2122,97	

День 12 (суббота)

Завтрак

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	290
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	309
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	376
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	1
Фрукты 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	338
Овощи свежие порционно	100																	ПР
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	

Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
Обед																		
Суп по-французски	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	
Каша рисовая молочная	200	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	253
Печенье	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	139
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	ПР
Фрукты 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	338
Киндер молочный ломтик	28	0,13	0,13			16,00	15,04	0,96					5,36	2,64	1,36	0,24	118,00	ПР
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																		
Шаньга с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	ПР
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	376
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, 2011;

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

СанПиН -2.3/2.4.3590-20 – 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

МБОУ "СОШ № 8" заведующий производством

Кольшлева Т.В.