

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ Н.А. Веренич
« ____ » _____ 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню
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,
детей с ограниченными возможностями здоровья
на осенне-зимний период на 2020 - 2021 учебный год.**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитическая ценность, ккал		
			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 1 (понедельник)																		
Завтрак																		
294	Шницель рубленный из индейки	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
128	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
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	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	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	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
19	Салат из свежих овощей	100																
	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																		
71	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
154/175	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
370	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
376	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
ПР	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
338	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
	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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	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
Полдник																		
ПР	Булочка слоеная 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		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																		
306	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
401	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
291	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
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	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
	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	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
144	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
405	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
237	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
389	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	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
338	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
	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 слоеный	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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Углеводы	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 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	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
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	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
50	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
	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																		
84	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
343	Рыба тушённая в томате с овощами	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
240	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
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
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
4	Салат из белокочанной капусты с мо	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
	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																		
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		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																		
52	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
345	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
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	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
	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
	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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Углеводы	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
Обед																		
147	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
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	Молоко сгущённое	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
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
	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																		
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		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																		
45	Салат из белокочанной капусты	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
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																		
49	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
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	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
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		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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Углеводы	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
Полдник																		
ПР	Булочка слоеная 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		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																		
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
	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	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	Птица запечённая	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	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
ПР	Печенье	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																		
370	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
2	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
379	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
338	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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	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
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
	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																		
45	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
99	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
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	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
	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																		
ПР	Булочка слоеная 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	1959,17
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
296	Макароны 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
19	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
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	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
ПР	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	44,40
	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																		
4	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
128	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
287	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
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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		Углеводы	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
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
	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																		
ПР	Рогалик сладобный	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	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
	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																		
153	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
369	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
125	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
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	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
ПР	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
	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

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	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
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	2469,40
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		
19	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
261	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
ПР	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
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
	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																		
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
243	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
309	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
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

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	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 11 (пятница)																		
Завтрак																		
223	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
52	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
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	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
	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																		
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	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
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 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
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
	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																		
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		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																		
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	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
ПР	Овощи свежие порционно	100																
	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																		
	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
253	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

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки,г		Жиры,г		общие углеводы	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
139	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
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	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
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;

Полдник составлен : Сборник технологических нормативов, рецептов 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.