

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 зимне-весенний период на 2020 - 2021 учебный год.**

№ це пт ур	Наименование блюд	масса порци и	Белки,г		Жиры,г		Углеводы общие	Углеводы,г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитичес кая 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																		
370	Плов из отварной говядины	2000	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
19	Салат из свежих помидор и огурцов	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
518	Сок фруктовый	200	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
ПР	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
112	Плоды свежие	100	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	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
ПР	Йогурт Растиска 0,110	110	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
Обед																		
106	Овощи натуральные	100	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
153	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
367	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
291	Макаронны отварные	150																
493	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 ржано-пшеничный	50	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
112	Плоды 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		20,34	12,69	12,79	2,25	73,98	34,37	39,61	0,24	19,05	50,07	1,25	119,15	381,84	135,07	11,08	587,96	
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	
493	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		27,0	12,7	16,6	2,3	131,9	43,8	39,6	0,3	22,1	50,1	1,3	143,8	404,0	146,8	14,4	987,9	
День 2 (вторник)																			
Завтрак																			
106	Овощи натуральные	100	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	
268	Котлета мясная	100/10																	
291	Макароны отварные	150																	
507	Компот из ягод	200																	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	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	
112	Флоды 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																	
	Итого за завтрак		3,89	0,00	0,77	0,49	32,18	13,33	18,85	0,10	87,47	0,00	0,64	69,27	87,25	35,57	1,97	195,96	
Обед																			
55	Салат из свеклы с сыром	100	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 макаронными изделиями	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	
343	Рыба тушенная 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	
414	Рис отварной	180	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	Хлеб ржано-пшеничный	50	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	
112	Флоды 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		21,40	9,52	26,33	16,13	93,44	22,22	71,06	0,27	31,40	53,10	0,56	284,84	398,56	114,00	9,38	726,50	
Полдник																			
ПР	Рогалик сдобный	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20	
493	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		31,64	9,52	32,62	16,62	178,65	45,02	89,91	0,41	119,24	53,10	1,20	378,71	507,94	161,30	14,18	1209,66	
День 3 (среда)																			
Завтрак																			
300	Яйцо вареное	55	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	
395	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	
492	Картофельное пюре	150	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	
48	Салат из квашенной капусты с луко	100	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	
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 ржано-пшеничный	40	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	
112	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	Булочка																		
	Итого за завтрак		31,64	18,66	48,35	6,63	92,84	39,15	53,70	0,38	39,09	138,50	0,89	279,57	458,36	109,10	8,02	877,86	
Обед																			
126	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	
396	Жаркое по домашнему из говядины	200	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	
19	Салат из свежих помидор и огурцов	100	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	
513	Компот из вишни и яблок	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	50	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	
112	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		19,12	3,49	20,68	11,55	112,05	55,35	56,68	0,29	98,80	38,50	0,64	311,80	350,53	128,91	6,48	715,59	
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	
493	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		25,47	3,49	26,20	11,55	165,08	64,82	56,68	0,33	99,17	38,50	0,64	336,40	372,66	140,64	9,31	1002,79	
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
17	Салат из свежих огурцов	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	
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	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	
363	Мясо тушённое	100	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	
520	Напиток клюквенный	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 ржано-пшеничный	40	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	
112	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	96,00	
ПР	Булочка	60																	
	Итого за завтрак		19,75	0,09	18,02	9,82	116,14	33,20	82,85	0,24	14,95	0,00	0,85	142,72	214,20	101,79	8,05	757,29	

Обед																		
149	Суп картофельный 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
313	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
500	Кофейный напиток на сгущённом	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	50	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
112	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 обед		30,94	24,94	23,15	3,42	113,53	86,06	27,70	0,23	39,36	117,00	0,60	432,73	476,34	83,59	5,60	895,97
Полдник																		
ПР	Булочка со сгущённым молоком	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
493	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		57,04	25,03	46,69	13,24	282,70	128,73	110,55	0,51	54,68	117,00	1,45	600,05	712,67	197,11	16,48	1940,46
День 5 (пятница)																		
Завтрак																		
313	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
500	Кофейный напиток на сгущённом	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	50	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	Булочка	60	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
112	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	Молоко Растишка 0,210	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		34,84	24,94	21,22	1,49	145,43	95,25	50,37	0,27	38,88	117,00	1,25	435,26	529,50	106,30	8,08	954,98
Обед																		
106	Овощи натуральные	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	51,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76		4,95	4,95	7,90	4,14		0,06	15,77			49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
395	Колбасные изделия	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	194,00
309	Макаронные изделия 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
518	Сок	200	0,70		0,30		22,80			0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53	96,70
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
112	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 обед		22,39	10,13	44,68	12,38	103,19	31,12	48,28	0,41	154,76	0,00	0,36	166,70	332,26	102,28	6,49	738,86
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
493	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		63,88	35,07	69,74	13,87	306,57	135,84	98,65	0,74	196,67	117,00	1,61	626,56	883,89	220,31	17,90	2093,80
День 6 (суббота)																		
Завтрак																		
296	Макароны запечённые с сыром	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
115	Икра кабачковая	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
493	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 ржано-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
112	Флоды 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 Ратишка 0,110	110	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	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
	Итого за завтрак		38,24	30,92	27,43	0,96	152,10	118,14	33,96	0,32	35,58	156,64	0,70	727,79	715,29	126,27	4,63	1020,43
Обед																		
76	Винегрет овощной	100	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
134	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
401	Печень тушённая	80/10	13,59	12,77	16,41	7,26	5,56	0,19	5,37	0,19	69,28	576,36	0,00	17,47	198,56	13,41	10,20	238,55
173	Картофель отварной	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
112	Флоды 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		25,13	13,46	41,55	23,91	92,26	29,73	64,69	0,60	142,12	626,36	0,54	178,61	477,96	117,08	17,72	888,24
Полдник																		
ПР	Шанья с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
493	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		69,72	44,38	74,50	24,87	297,39	157,34	98,65	0,96	178,07	783,00	1,24	931,00	1215,38	255,08	25,18	1175,44
День 7 (понедельник)																		
Завтрак																		
253	Каша рисовая молочная	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
90	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
500	Кофейный напиток на сгущённом	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
112	Флоды 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 Ратишка 0,110	110	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	28	0,13	0,13			16,00	15,04	0,96					5,36	2,64	1,36	0,24	118,00
	Итого за завтрак		19,95	13,03	32,80	4,97	132,59	85,68	46,75	0,29	36,46	177,80	0,78	641,76	580,97	114,38	4,58	856,71

Обед																		
107	Овощи натуральные солёные	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	80,28
131	Свекольник	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
345	Котлеты рыбные	100	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
429	Картофельное пюре	180	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 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
112	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 обед		28,60	7,11	25,57	20,80	140,76	64,73	75,27	0,63	44,74	26,24	0,36	255,91	563,83	244,61	11,08	746,29
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
493	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		54,90	20,14	63,89	25,77	326,38	159,88	122,02	0,96	81,57	204,04	1,14	922,27	1166,93	370,72	18,49	1997,20
День 8 (вторник)																		
Завтрак																		
429	Картофельное пюре	180	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
345	Котлеты рыбные	100	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
493	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 ржано-пшеничный	40	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
112	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
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	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
ПР	Йогурт 0,110	110	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	Вафли	50	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	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
	Итого за завтрак		30,94	23,90	40,03	0,79	60,49	35,47	25,02	0,31	39,75	484,00	0,77	417,07	533,95	79,50	6,85	691,35
Обед																		
106	Овощи натуральные	100	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 бобовыми и гречихой	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
405	Птица тушённая в томатном соусе	150	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
291	Макаронные изделия отварные	180	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	50	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
112	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 обед		22,02	8,53	18,65	12,02	83,47	27,78	43,55	0,32	58,82	62,91	0,54	226,70	358,33	121,27	8,96	715,01
Полдник																		
ПР	Рогалик сдобный	60	6,12		3,84		48,48			0,06	2,76			11,00			1,20	252,96
493	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																		
17	Салат из свежих огурцов	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
268	Котлета мясная	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
112	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	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																		
146	Суп картофельный с клёцками	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
370	Плов	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
58	Салат из свеклы с зеленым	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 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
112	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	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		33,70	27,13	27,08	3,30	169,55	93,33	29,00	7,53	37,71	140,07	0,39	714,77	618,75	109,56	#####	#ССЫЛКА!
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
493	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		73,32	39,61	78,02	18,24	355,51	149,79	114,94	8,07	78,42	243,86	1,04	975,18	1133,26	366,28	#####	#ССЫЛКА!
День 10 (четверг)																		
Завтрак																		

24	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	Печень 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	192,00
173	Картофель отварной	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 ржано-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
112	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	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
ПР	Шоколад	50	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 завтрак		20,41	10,91	45,97	7,29	81,49	38,79	45,22	0,47	60,62	60,00	0,65	170,75	371,62	107,48	6,71	688,33

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
367	Гуляш из говядины	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
173	Рис отварной	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
112	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 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
493	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		57,27	24,09	86,06	15,64	244,74	79,92	124,29	0,95	110,36	162,93	1,01	492,33	885,46	329,29	20,73	1900,50

День II (пятница)

Завтрак

291	Макароны отварные	150	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
405	Птица тушеная в соусе с томатом	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 ржано-пшеничный	40	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
112	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
106	Овощи натуральные	100	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	Молоко Растишка 0,21	210	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	Булочка	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
ПР	Печенье	100																
	Итого за завтрак		34,65	27,71	22,79	0,87	144,99	112,91	32,07	0,22	35,46	130,00	1,05	453,58	519,73	95,41	4,25	888,10

Обед

27	Салат из овощей	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	44,46
----	-----------------	-----	------	--	------	------	-------	-------	------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------	-------

156	Суп лапша по-домашнему	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
407	Рагу из птицы	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
507	Компот из ягод	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 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
112	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 обед		19,35	9,67	34,38	16,40	74,86	36,83	37,98	0,29	52,85	66,47	0,36	220,46	247,19	81,54	6,67	659,25
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
493	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		60,35	37,38	62,69	17,27	272,88	159,21	70,05	0,55	88,68	196,47	1,41	698,64	789,05	188,68	13,75	1941,55
День 12 (суббота)																		
Завтрак																		
293	Птица запечённая	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	194,00
27	Салат из овощей	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	44,46
291	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
493	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 ржано-пшеничный	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
112	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	Вафли	50	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
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	619,14
Обед																		
	Суп картофельный с овощами и гречками	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
429	Картофельное пюре	180	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
395	Колбасные изделия	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
27	Салат из овощей	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	44,46
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
112	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	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		23,41	12,74	44,52	8,79	106,76	56,70	52,00	0,52	60,34	83,00	0,36	382,36	471,34	115,72	8,09	949,42
Полдник																		

ПР	Шаньга с фруктовой начинкой	60	5,82		5,52		43,56			0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
493	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	1855,76

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. 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»
Зав.производством

Кольшлева Т.В.