



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

С.А.Головкова
2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОДОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день															
Завтрак															
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00									
2	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
5	Припика	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
	ИТОГО завтрак:	522	16,81	17,41	81,04	551,40		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73	
Обед															
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64	
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1	
3	Макаронь отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 2017 г.	0,06	0	29,52	8,37	12,5	38,77	0,84	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	740	28,96	25,2	115,16	815,07		0,476	6,16	75,72	77,01	142	250,57	7,43	
Полдник															
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8	
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5	
	ИТОГО полдник:	250	5,25	5,56	55,05	222,97		0,07	4	32,5	15,5	34,5	57,5	3,3	
	ИТОГО понедельник:	1512	51,02	48,17	251,25	1589,44		0,682	13,79	243,58	143,7	588,96	615,54	12,67	
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

ВТОРНИК 2-й день

Завтрак

1	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	12,55	22,3	2,37	260,60	№210 2017	0,09	0,23	292,07	14,52	92,74	203,2	2,37
2	Свекла тушенная в сметанном соусе сметаном №330	100	1,79	6,6	9,33	102,40	№330 №140 2017г.	0,024	1,25	16,8	18,12	40,88	46,88	1,33
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1
ИТОГО завтрак:		520	17,6	29,32	69,84	614,82		0,214	3,31	308,87	47,84	155,12	287,98	4,52

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	240/5	25,22	14,84	43,08	407,54	№392 2017 г	0,2	0,47	49,8	44,4	29,18	153,17	1,16
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
5	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
ИТОГО обед:		705	30,55	19,44	96,25	668,27		0,3	9,04	49,8	83,3	93,86	259,45	3,88

1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78
Итого полдник		260	10,17	12,51	34,35	290,80		0,15	1,4	42,4	44,44	251,88	222	0,98
ИТОГО вторник:		1485	58,32	61,27	200,44	1573,89		0,664	13,75	401,07	175,58	500,86	769,43	9,38

2

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

СРЕДА 3-й день

Завтрак

1	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным №330	90/30	12,51	14,74	12,6	243,00	№294 2017г.	0,09	0,68	55,63	18,12	56	70,2	1,38
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.	0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
ИТОГО завтрак:		500	24,46	23,06	71,09	600,19		0,33	2,27	80,03	70,42	219,96	258,1	3,29

Обед														
1	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017	0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
2	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8,14	9,04	10,30	154,90	№279 2017 г.	0,055	0,45	36	18	25,8	90,7	0,74
3	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	19,5	79,7	1,17
4	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		730	16,12	16,01	102,94	625,58		0,337	28,23	36	78,92	98,37	278,26	3,93
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
Итого полдник		265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1
ИТОГО средн:		1495	44	42,87	225,05	1477,27		0,747	30,53	136,03	164,64	339,31	576,64	8,22
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	10,36	8,01	59,30	354,00	№188 2017 .	0,06	0,36	36	37,97	149,9	196,6	0,92
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
4	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
ИТОГО завтрак:		552	19,43	17,48	93,96	617,76		0,12	13,39	114	66,47	448,7	379,4	4
Обед														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017 г.	0,05	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
2	Птица отварная с соусом смет№330	90/30	17,3	15	2,94	213,00	№ 288 2017 г.	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
4	Сок фруктовый	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		750	31,5	29,32	94,36	768,73		3,7	116,16	79,3	174,95	153,23	405,09	8,37
Полдник														
1	Ряженка	200	5,8	5	8,40	102,00	№386 2017 г.	0,04	0,6	40	28	248	184	0,2
2	Круассан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
Итого полдник		260	7,42	7,05	30,20	303,00		0,09	0,6	44,17	32,68	257,04	210,72	0,2

ИТОГО четверг:		1562	58,35	53,85	218,52	1689,49		3,91	130,15	237,47	237,47	858,97	995,21	12,57
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА 5 -й день														
Завтрак														
1	Рыба тушеная в томате с овощами	90/40	12,68	6,44	4,94	136,50	№229 2017г.	0,065	4,85	7,57	63,09	50,77	210,9	1,11
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
ИТОГО завтрак:		645	23,65	22,21	67,79	564,27		0,285	23,84	67,57	120,44	230,47	436,1	2,95
Обед														
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	№112 2017 г.	0,07	4,86	0	19,04	23,6	46,18	0,8
2	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		765	26,23	22,24	94,03	713,48		0,536	34,75	7516,6	93,82	147,78	516,52	10,15
Полдник														
1	Кефир	200	0,31	0	39,40	157,60	№386 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
2	Ватрушка	75	4,6	3,1	46,00	231,20	№410 2017 г.	0,08	0,08	18,8	18,1	16,3	44,6	1,13
Итого полдник		275	4,91	3,1	85,40	388,80		0,092	2,48	18,8	25,36	38,76	63,1	1,32
ИТОГО пятница:		1685	54,79	47,55	247,22	1666,55		0,913	61,07	7602,97	25,36	417,01	1015,7	14,42

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за	266,5	253,7	1 142,5	7 996,6	6,92	249,29	8 621,12	746,75	2 705,11	3 972,54	57,26
Среднее	53,4	51,0	226,7	1 603,7	1,38	49,86	1 723,86	149,35	541,02	794,51	11,45

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный

Составила технолог Яриева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Понедельник														
6-й день Завтрак														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150/5	16,6	10,4	30,53	227,05	№395 2017	1,01	0,09	44,66	26,7	61,2	107	0,53
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	ИТОГО завтрак:	510	19,52	18,37	69,95	470,19		1,04	0,12	84,66	38	81,6	138,9	1,16
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,37	17,15	7,00	231,45	№297 2017 г.	0,03	1,83	52,16	13,23	46	78,38	0,95
3	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0,0	0,0	19,0	2,4	60,6	0,5
4	Сок фруктовый (нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
	ИТОГО обед:	725	24,67	26,18	101,58	750,53		0,309	10,49	52,16	82,83	108	272,68	7,05
Полдник														
1	Ряженка	200	5,8	5,0	8,40	102,00	№386 2017г.	0,04	0,6	40,0	28,0	248,0	184,0	0,2
2	Печенье	50	4,17	2,0	38,50	189,00		0,06	0	40,1	11,0	14,5	53,75	0,92
	Итого полдник	250	9,97	7,0	46,90	291,00		0,1	4	80,1	39,0	262,5	237,75	1,12
	ИТОГО понедельник:	1485	54,16	51,55	218,43	1511,72		1,449	14,61	184,42	159,83	452,1	649,33	9,33
1														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
7-й день Завтрак														
1	Котлета особая с соусом сметанно-томатным №331	90/30	11,84	15,75	12,45	240,00	№269 2017 г.	0,14	0,015	18,15	26,33	19,76	138,06	2,03
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	39,23	267,00	№171 2017 г.	0,18	0	40	50,19	28,45	140,01	1,65
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	№382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	500	25,51	27,35	86,82	707,26		0,41	1,445	80,11	108,92	194,41	424,97	4,55

Обед														
1	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
2	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
3	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
4	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		725	21,67	27	86,53	683,88		0,287	27,69	105,8	101,4	122,98	337,48	3,68
Полдник														
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№ 415 2017 г.	2,7	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77
Итого полдник		260	10,05	12,88	41,44	322,00		2,78	1,4	50,8	42,64	251,64	225	0,97
ИТОГО вторник:		1510	57,23	67,23	214,79	1713,14		3,477	30,535	236,71	252,96	569,03	987,45	9,2
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
8-й день Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/5	5,13	4,78	33,87	199,05	№173 2017	0,14	0	47,32	32,14	115,45	135,35	0,73
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
ИТОГО завтрак:		535	18,49	16,83	77,35	538,11		0,32	11,11	143,32	80,44	515,07	412,35	4,55
Обед														
1	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
2	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/5	15,06	14,45	14,05	247,00	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		730	23,68	22,14	94,36	714,49		1,037	33,79	45,97	99,77	199,68	246,01	6,84
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72

	Итого поддник	265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1
	ИТОГО среда:	1530	45,59	42,77	222,73	1504,10		1,437	44,93	209,29	195,51	735,73	698,64	12,39

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ЧЕТВЕРГ

9-й день Завтрак

1	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе №331	90/30	9,71	12,81	12,13	205,70	№ 165 2017 г.	0,04	0,31	18,64	16,22	27,94	90,9	6,04
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
	ИТОГО завтрак:	632	16,06	18,03	67,05	498,47		0,28	21,3	18,64	59,57	88,34	216,7	7,84

Обед

2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
3	Птица тушеная в соусе соевыми	90/150	20,89	18,46	20,69	332,80	№292 2017 г.	0,19	13,32	48,17	57,6	90,62	176,19	4,39
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
6	Сок фруктовый	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
		200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63

1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,04	0,004	28	10,3	8,56	30,34	0,62
	Итого поддник	250	9,04	9,1	43,76	293,50		0,12	2,604	68	38,3	248,56	210,34	0,82
	ИТОГО четверг:	1582	52,84	50,72	211,08	1523,28		7,35	245,764	134,81	195,87	523,8	711,69	16,55

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ПЯТНИЦА

10-й день Завтрак

1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180/5	7,4	9,25	59,2	349,65	№395 2017 г.	1,21	0	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63
---	---	-------	-----	------	------	--------	--------------	------	---	------	-------	-------	--------	------

2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	560	15,67	15,97	103,32	409,65		1,21	0,03	53,3	33,27	84,14	130,48	0,91
Обед														
1	Суп с макаронами	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№ 108 2017 г.	0,08	4,6	0	20,28	26,72	57,78	0,94
2	Зразы рубленые из говядины с	90/30	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22
3	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	750	20,89	27,18	102,44	776,71		0,215	6,16	67	80,63	102,57	310,81	11,14
Полдник														
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
	ИТОГО полдник:	260	7,18	17,24	29,80	301,00		0,13	1,4	0	32,68	249,04	14	0,2
	ИТОГО пятница:	1570	43,74	60,39	235,56	1487,36		1,555	7,59	120,3	146,58	435,75	455,29	12,25

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за	253,6	272,7	1 102,6	7 739,6	15,27	343,43	885,53	950,75	2 716,41	3 502,40	59,72
Среднее	50,7	54,5	220,5	1 547,9	1,48	68,69	177,11	190,15	543,28	700,48	14,37

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГУ). (Под редакцией М.П. Могильного В.А. Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.