



С.А.Головкова  
2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ № 11 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

I неделя														
№ 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
2	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 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		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>522</b>	<b>16,81</b>	<b>17,41</b>	<b>81,04</b>	<b>551,40</b>		<b>0,136</b>	<b>3,63</b>	<b>135,36</b>	<b>51,19</b>	<b>412,46</b>	<b>307,47</b>	<b>1,94</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>740</b>	<b>28,96</b>	<b>25,2</b>	<b>115,16</b>	<b>815,07</b>		<b>0,476</b>	<b>6,16</b>	<b>75,72</b>	<b>77,01</b>	<b>142</b>	<b>250,57</b>	<b>7,43</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>5,56</b>	<b>55,05</b>	<b>222,97</b>		<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>32,5</b>	<b>15,5</b>	<b>34,5</b>	<b>57,5</b>	<b>3,3</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1512</b>	<b>51,02</b>	<b>48,17</b>	<b>251,25</b>	<b>1589,44</b>		<b>0,682</b>	<b>13,79</b>	<b>243,58</b>	<b>143,7</b>	<b>588,96</b>	<b>615,54</b>	<b>12,67</b>
№ 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
<b>ВТОРНИК 2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 сметанном №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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>29,32</b>	<b>69,84</b>	<b>614,82</b>		<b>0,214</b>	<b>3,31</b>	<b>308,87</b>	<b>47,84</b>	<b>155,12</b>	<b>287,98</b>	<b>4,52</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>705</b>	<b>30,55</b>	<b>19,44</b>	<b>96,25</b>	<b>668,27</b>		<b>0,3</b>	<b>9,04</b>	<b>49,8</b>	<b>83,3</b>	<b>93,86</b>	<b>259,45</b>	<b>3,88</b>
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
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,17</b>	<b>12,51</b>	<b>34,35</b>	<b>290,80</b>		<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>42,4</b>	<b>44,44</b>	<b>251,88</b>	<b>222</b>	<b>0,98</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1485</b>	<b>58,32</b>	<b>61,27</b>	<b>200,44</b>	<b>1573,89</b>		<b>0,664</b>	<b>13,75</b>	<b>401,07</b>	<b>175,58</b>	<b>500,86</b>	<b>769,43</b>	<b>9,38</b>
<b>2</b>														
№ 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
<b>СРЕДА 3-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Котлеты рубленые 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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,46</b>	<b>23,06</b>	<b>71,09</b>	<b>600,19</b>		<b>0,33</b>	<b>2,27</b>	<b>80,03</b>	<b>70,42</b>	<b>219,96</b>	<b>258,1</b>	<b>3,29</b>

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	Тефтели 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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>730</b>	<b>16,12</b>	<b>16,01</b>	<b>102,94</b>	<b>625,58</b>		<b>0,337</b>	<b>28,23</b>	<b>36</b>	<b>78,92</b>	<b>98,37</b>	<b>278,26</b>	<b>3,93</b>
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
<b>Итого полдник</b>		<b>265</b>	<b>3,42</b>	<b>3,8</b>	<b>51,02</b>	<b>251,50</b>		<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>15,3</b>	<b>20,98</b>	<b>40,28</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1495</b>	<b>44</b>	<b>42,87</b>	<b>225,05</b>	<b>1477,27</b>		<b>0,747</b>	<b>30,53</b>	<b>136,03</b>	<b>164,64</b>	<b>339,31</b>	<b>576,64</b>	<b>8,22</b>
№ 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
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>19,43</b>	<b>17,48</b>	<b>93,96</b>	<b>617,76</b>		<b>0,12</b>	<b>13,39</b>	<b>114</b>	<b>66,47</b>	<b>448,7</b>	<b>379,4</b>	<b>4</b>
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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>750</b>	<b>31,5</b>	<b>29,32</b>	<b>94,36</b>	<b>768,73</b>		<b>3,7</b>	<b>116,16</b>	<b>79,3</b>	<b>174,95</b>	<b>153,23</b>	<b>405,09</b>	<b>8,37</b>
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
<b>Итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,42</b>	<b>7,05</b>	<b>30,20</b>	<b>303,00</b>		<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>44,17</b>	<b>32,68</b>	<b>257,04</b>	<b>210,72</b>	<b>0,2</b>

<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1562</b>	<b>58,35</b>	<b>53,85</b>	<b>218,52</b>	<b>1689,49</b>		<b>3,91</b>	<b>130,15</b>	<b>237,47</b>	<b>237,47</b>	<b>858,97</b>	<b>995,21</b>	<b>12,57</b>
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
<b>ПЯТНИЦА 5 -й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Рыба ,тушенная 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
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>23,65</b>	<b>22,21</b>	<b>67,79</b>	<b>564,27</b>		<b>0,285</b>	<b>23,84</b>	<b>67,57</b>	<b>120,44</b>	<b>230,47</b>	<b>436,1</b>	<b>2,95</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>765</b>	<b>26,23</b>	<b>22,24</b>	<b>94,03</b>	<b>713,48</b>		<b>0,536</b>	<b>34,75</b>	<b>7516,6</b>	<b>93,82</b>	<b>147,78</b>	<b>516,52</b>	<b>10,15</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого полдник</b>		<b>275</b>	<b>4,91</b>	<b>3,1</b>	<b>85,40</b>	<b>388,80</b>		<b>0,092</b>	<b>2,48</b>	<b>18,8</b>	<b>25,36</b>	<b>38,76</b>	<b>63,1</b>	<b>1,32</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1685</b>	<b>54,79</b>	<b>47,55</b>	<b>247,22</b>	<b>1666,55</b>		<b>0,913</b>	<b>61,07</b>	<b>7602,97</b>	<b>25,36</b>	<b>417,01</b>	<b>1015,7</b>	<b>14,42</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный

Составила технолог

Ярцева 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
<b>Понедельник</b>														
<b>6-й день Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,52</b>	<b>18,37</b>	<b>69,95</b>	<b>470,19</b>		<b>1,04</b>	<b>0,12</b>	<b>84,66</b>	<b>38</b>	<b>81,6</b>	<b>138,9</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>725</b>	<b>24,67</b>	<b>26,18</b>	<b>101,58</b>	<b>750,53</b>		<b>0,309</b>	<b>10,49</b>	<b>52,16</b>	<b>82,83</b>	<b>108</b>	<b>272,68</b>	<b>7,05</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,97</b>	<b>7,0</b>	<b>46,90</b>	<b>291,00</b>		<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>80,1</b>	<b>39,0</b>	<b>262,5</b>	<b>237,75</b>	<b>1,12</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1485</b>	<b>54,16</b>	<b>51,55</b>	<b>218,43</b>	<b>1511,72</b>		<b>1,449</b>	<b>14,61</b>	<b>184,42</b>	<b>159,83</b>	<b>452,1</b>	<b>649,33</b>	<b>9,33</b>
<b>1</b>														
№ 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
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>7-й день Завтрак</b>														
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,51</b>	<b>27,35</b>	<b>86,82</b>	<b>707,26</b>		<b>0,41</b>	<b>1,445</b>	<b>80,11</b>	<b>108,92</b>	<b>194,41</b>	<b>424,97</b>	<b>4,55</b>

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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>725</b>	<b>21,67</b>	<b>27</b>	<b>86,53</b>	<b>683,88</b>		<b>0,287</b>	<b>27,69</b>	<b>105,8</b>	<b>101,4</b>	<b>122,98</b>	<b>337,48</b>	<b>3,68</b>
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 .	2,7	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,05</b>	<b>12,88</b>	<b>41,44</b>	<b>322,00</b>		<b>2,78</b>	<b>1,4</b>	<b>50,8</b>	<b>42,64</b>	<b>251,64</b>	<b>225</b>	<b>0,97</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1510</b>	<b>57,23</b>	<b>67,23</b>	<b>214,79</b>	<b>1713,14</b>		<b>3,477</b>	<b>30,535</b>	<b>236,71</b>	<b>252,96</b>	<b>569,03</b>	<b>987,45</b>	<b>9,2</b>
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 пшенная	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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>18,49</b>	<b>16,83</b>	<b>77,35</b>	<b>538,11</b>		<b>0,32</b>	<b>11,11</b>	<b>143,32</b>	<b>80,44</b>	<b>515,07</b>	<b>412,35</b>	<b>4,55</b>
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>730</b>	<b>23,68</b>	<b>22,14</b>	<b>94,36</b>	<b>714,49</b>		<b>1,037</b>	<b>33,79</b>	<b>45,97</b>	<b>99,77</b>	<b>199,68</b>	<b>246,01</b>	<b>6,84</b>
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

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

№ 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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>632</b>	<b>16,06</b>	<b>18,03</b>	<b>67,05</b>	<b>498,47</b>		<b>0,28</b>	<b>21,3</b>	<b>18,64</b>	<b>59,57</b>	<b>88,34</b>	<b>216,7</b>	<b>7,84</b>

**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 тушенная в соусе соевощами	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
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>9,1</b>	<b>43,76</b>	<b>293,50</b>		<b>0,12</b>	<b>2,604</b>	<b>68</b>	<b>38,3</b>	<b>248,56</b>	<b>210,34</b>	<b>0,82</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1582</b>	<b>52,84</b>	<b>50,72</b>	<b>211,08</b>	<b>1523,28</b>		<b>7,35</b>	<b>245,764</b>	<b>134,81</b>	<b>195,87</b>	<b>523,8</b>	<b>711,69</b>	<b>16,55</b>

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
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>15,67</b>	<b>15,97</b>	<b>103,32</b>	<b>409,65</b>		<b>1,21</b>	<b>0,03</b>	<b>53,3</b>	<b>33,27</b>	<b>84,14</b>	<b>130,48</b>	<b>0,91</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>750</b>	<b>20,89</b>	<b>27,18</b>	<b>102,44</b>	<b>776,71</b>		<b>0,215</b>	<b>6,16</b>	<b>67</b>	<b>80,63</b>	<b>102,57</b>	<b>310,81</b>	<b>11,14</b>
<b>Полдник</b>														
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
		<b>260</b>	<b>7,18</b>	<b>17,24</b>	<b>29,80</b>	<b>301,00</b>		<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>32,68</b>	<b>249,04</b>	<b>14</b>	<b>0,2</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1570</b>	<b>43,74</b>	<b>60,39</b>	<b>235,56</b>	<b>1487,36</b>		<b>1,555</b>	<b>7,59</b>	<b>120,3</b>	<b>146,58</b>	<b>435,75</b>	<b>455,29</b>	<b>12,25</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, 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 "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.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 ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.