



Примерное пятнадцатидневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся
в возрасте от 6-10 лет (весенне-летний период)
МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:
663973 Красноярский край Рыбинский район
пос. Саянский ул. Школьная, 11
ИНН: 2432002200
КПП: 244801001
ОГРН: 1022401297643
Р/сч.: 03234643046470001900

Сопроводительная записка.

1. Проект цикличного 15-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.
2. В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
3. Настоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи — завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов.
4. В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», соблюдается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 587.5 ккал, с 11-18 лет 678.25 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 822.5 ккал, с 11-18 лет- 949.5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
5. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.
6. В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.
7. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
8. Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, г.Москва 2004г. , Издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Гидрометеоиздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.
9. При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

День: первый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК															
№302	Каша рисовая молочная	200	9,2	12,6	32,5	216	0,02	0,25	0,05	0,03	0,015	62,3	89,3	35	2,6	
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0	
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,2	0	
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		19,4	19,2	83,1	585	0,36	50,9	5,05	0,03	0,015	198,8	163,4	84	3,5	
	ОБЕД															
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, т/паст., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, м/рас.)	200	9,44	12	21,64	283	0,04	2,5,1	18	0	0	34,5	40,1	19	0,75	
№492	Плов с курицы (куры I кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	200	8	9,5	11	216	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	73	3,98	
№3	Бургер с сыром (хлеб пшен., сыр, масло сливоч.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	42	2,7	0,01	182	142	22	0,5	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		26,7	27,4	118,64	823	0,82	158	61,07	6,4	0,01	335,6	608,9	141	7,15	
	ВСЕГО		46,1	46,6	201,7	1408	1,2	209	66,12	6,43	0,025	534,3	772,3	225	10,7	

День: второй. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жи р	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№216	Картофель тушеный (мясо 1кат., лук морковь, м/рас.)	200	7,7	11,4	17	244	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8
№81	Капуста маринованная (капуста, м/рас., л/кис, сахар, соль)	60	2,81	2,7	6	53,5	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,4	20	83,06	587,5	3,49	72,4	29	0,04	0	210,1	233,1	213	2,48
	ОБЕД														
№181	Уха с рисовой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа рисовая, м/рас.)	200	4,2	2	24	201	0,08	10,5	165	1,5	0	36,5	162	24	0,8
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, м/сл.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяж. м/рас., т/паст)	90	10,5	10,5	8,9	168	0,15	15,9	0,19	1,52	0,05	26,3	180	11	4,4
№71	Салат: «Винегрет овощной» (м/рас., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консер. зел. горошек.)	100	1,4	8,1	6,8	124	8,32	12,5	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,5	0
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,8	27,8	118,19	823	9,14	97	180,8	4,96	0,09	172,2	567	195	10,83
	ВСЕГО		46,2	47,8	201,3	1411	13	169	209,8	5	0,09	382,3	800,1	409	13,3

День: третий. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жи р	Угле ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	200	2,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	64	1,5
№390	Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	90	8,2	7,52	6,96	106,4	0,06	0,24	19,84	0	0	38,4	76,2	18	0,72
№600	Соус сметанный (сметана 15%, м/сл., мука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консер. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., л/кис, сахар зелень)	60	2	1,7	3,6	35,3	0,05	5,7	0	0,05	0	0	0	0	0
№699	Напиток апельсиновый (апельсин, вода, сахар)	200	0,1	0	12,3	86	0	0,14	2	0	0	2,4	0,12	0,8	0,08
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19	19,1	83,37	587,7	99,1	56,8	33,79	0,25	8,52	129,5	300,9	111	3,25
	ОБЕД														
№110	Борщ со сметаной (мясо I кат., капуста, картофель, масло растит., лук, морковь, свекла, томат. паста, сметана)	200	4,17	4,96	24,6	201	0,03	16,6	16	0	0	34,4	45,2	22	1
№333	Макароны с сыром(макароны, м/сл., сыр тверд. сорта)	200	8,7	13,2	9,7	235	0,07	0,5	129	0,2	0	360	231	19	0,9
№63	Салат: «Невьяжский» (картофель, лук, морковь, свекла, сельдь, м/рас.)	100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	281	0,85	0	28,5	80,8	19	0,57
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12	0,13
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,6	28,2	116,5	823	0,44	80,9	426	1,15	0	612,4	458,1	100	3,95
	ВСЕГО		46,6	47,3	199,9	1411	99	138	459,8	1,4	8,52	741,9	759	211	7,2

День: четвертый. Неделя: первая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	200	2	3,44	7,4	49	0,06	107	28	0,3	0	126	92	46	1,78
№494	Курица тушеная (куры I кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. Горошек)	60	2,6	3,5	6,4	70,6	0,03	3,75	0,2	1,56	0	9,4	21,6	9,4	0,43
	Конфета шоколадная	30	2,7	2,85	7	115	0,05	0	0	0,69	0	8,4	28,5	30	0,9
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14	0,6
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,5	19,9	83	586,6	0,53	163	428,3	2,65	0	291,2	451,4	145	6,61
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо I кат., каргофель, горох, м/рас., лук, морковь)	200	4,96	3,48	15,84	154	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17	2,24
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	200	9,5	15,5	39,5	312	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	97	4,2
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консер., лук, яйца, укроп, сметана)	100	5	5,5	10,3	119	0,05	4,14	111	2,2	0,92	43,6	111	13	1,36
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,5	27,2	129,84	824	1,25	74	112,5	4,47	1,56	278,7	569,4	187	9,75
	ВСЕГО		46	47,1	212,8	1411	1,8	237	540,8	7,12	1,56	569,9	1021	331	16,4

День: пятый. Неделя: первая. Сезон: весне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43	1,55
№437	Гуляш (1кат. говяд., лук репч., морковь, томлт. Паста, мука пшен., масло растит.)	90	3,5	3,3	18	117	0,03	3,1	0	0	0	10	68	14	1,5
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, т/паст, м/рас., л/кис, сахар)	60	1,3	3,3	4,1	30	0,3	1,8	105	2,3	0	16,1	32,4	26	0,5
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,1	19,3	83,1	587	0,88	90,8	179	2,6	0	375,3	330,5	124	4,65
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяж.)	200	2,6	4,92	14	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	19	1,12
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	200	12	13	24	336	0,02	0,72	0,2	1,7	0,28	131	162	17	0,54
№51	Салат: «Свекла с яблоком» (свекла, яблоки, л/кис., сметана)	100	6,3	6,5	24,63	123	0,02	7,63	30	0	0	44,75	41,31	18	1,52
№699	Напиток лимонный (лимон, сахар, вода)	200	0,1	0	12,3	96	0	0,14	2	0	0	2,4	0,12	0,8	0,08
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27	27,1	117,93	822	0,35	66,9	32,46	1,99	0,28	262,9	246,7	83	4,61
	ВСЕГО		46,1	46,4	201	1409	1,2	158	211,5	4,59	0,28	638,2	577,2	207	9,26

День: шестой. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, м/сл, сахар, соль)	200	9,5	15,4	39,8	310	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42	0,13
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, м/сл.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	22	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,2	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,2	19,5	83,6	584,5	0,49	52,2	120,1	4	0,07	316,8	278,2	95	1,66
	ОБЕД														
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, м/рас., т/ласт., лук, морковь, сметана)	200	4,86	4,18	10,15	99,6	0,07	13,4	16	0	0	20,3	59,7	21	0,81
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., м/рас., картофель, морковь, т/лас., лук репч., мука пшен.)	220	8	12	39,3	327	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	117	17	0,8
№101	Икра кабачковая	60	5	6	4,5	119	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,5	0,7
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12	0,13
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,9	27,1	117,95	825,6	0,56	80	16,95	0,36	0,04	328,5	278	83	3,79
	ВСЕГО		46,1	46,6	201,6	1410	1,1	132	137	4,36	0,11	645,3	556,2	177	5,45

День: сельмой. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№492	Плов с курицы (куры I кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	200	8	9,5	11	216	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	73	3,98
	Огурец соленый (с использованием л/кисл.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№465(684)	Чай с молоком (чай заварка, сахар, молоко, вола)	200	2,6	3,8	26,4	158	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	Печенье сахарное	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
	ИТОГО		19	19,4	83,05	587,5	0,6	51,9	4,77	4,9	0	192,3	511,1	117	6,98
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье I кат., лук, м/рас., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	5	6	8,9	112	0	1,24	0,6	0,57	0	41,3	7,1	3,6	0,4
№374	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай, м/сл., морковь, лук, т/паст, м/рас, картофель, сметана)	180	9,7	3,6	33,5	163	0,08	2,8	0	0	0	44,1	38,1	0	0,8
№105	Салат: «Печень тертая» (печень говяж., лук, м/сл., яйцо.)	80	6	15	20	309	0,16	18	4,5	0,8	0	25	190,9	13	3,9
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вола, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27	27,3	118,36	820	0,52	73,8	5,26	1,37	0	191,2	270,5	49	7,41
	ВСЕГО		46	46,7	201,4	1408	1,1	126	10,03	6,27	0	383,5	781,6	165	14,4

День: восьмой. Неделя:твторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жи ры	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№110	Борщ с капустой и картофелем (капуста, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат., паста 1кат. говяж.)	200	6,3	9	22,7	227	0,02	16,6	16	0	0	34,4	45,2	22	1
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	4,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,3	19,5	83,06	587	0,34	68,4	36,03	0	0	238,1	236,1	72	3,28
	ОБЕД														
№151	Суп картофельный с рисом и мясом (мясо говяж. 1кат., картофель, рис, лук, морковь)	200	2,6	3	14,92	110	0,09	16,5	12	0	0	21,7	64,7	25	0,85
№438	Азу (мясо говяжье 1кат., м/рас., т/паст., лук, мука, огурцы сол., картофель)	200	13,4	10	23	295	0,22	8,7	0	0	0	34	0	0	4,6
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	100	4,3	11,8	10,3	156	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,9	27,7	118,22	823	9,9	170	14,4	1,9	0,05	136,6	87,9	59	7,37
	ВСЕГО		46,2	47,2	201,3	1410	10	239	50,43	1,9	0,05	374,7	324	130	10,7

День: девятый. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43	1,55
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5	14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	12	4,41
№101	Икра баклажанная	60	3,5	5,4	5,2	33	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,5	0,47
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19	19,6	93,4	590	0,72	117	74,94	0,98	0,8	194	377,3	117	7,93
	ОБЕД														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, м/рас., курица)	200	4,36	4,2	10,1	102	0,08	1,2	17,6	0,64	0	14,56	76,5	33	0,9
№511	Рис отварной (рис, м/сл.)	200	2,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	64	1,5
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., л/реп., картофель, мука пшени., м/сл., сметана)	90	6,2	8,1	20,2	121	0,72	0	0	0,64	0	13,6	0	0	1
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консер. зел. горошек)	80	4,04	3,3	5,3	113	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	10,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	145	24	0,4
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27	27,7	110,51	797	1,38	61,7	29,89	4,82	8,5	336,6	461,9	163	5,85
	ВСЕГО		46	47,3	203,9	1387	2,1	178	104,8	5,8	9,3	530,6	839,2	280	13,8

День: десятый. Неделя: вторая. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл., яйцо, сахар, мука, сметана, крупа ман.)	180	9	12,5	12,3	187	0,11	1,6	0,86	1,01	0	222	322	46	1,5
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,1	19,1	83,5	600	0,46	53,1	11,86	1,13	0	354,4	386,4	91	3
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, т/паст, м/рас., мука, яйцо)	200	2,6	3,96	12,62	120	0,02	16,6	16	0	0	34,4	45,2	22	1
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, т/паст., м/рас., лавровый лист)	200	2	3,44	7,4	49	0,06	107	28	0,3	0	126	92	46	1,78
№64	Салат: «Рубленные яйца с луком» (яйцо, лук, м/сл.)	100	6	4,5	33	249	0,03	0,78	0,15	0,6	0	24,67	79,94	5,7	1,04
№494	Курица тушеная (куры 1 кат., м/рас., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,4	27,6	116,02	810	0,59	178	44,27	1	0	552,3	603,9	136	7,37
	ВСЕГО		46,5	46,7	199,5	1410	1,1	232	56,13	2,13	0	906,7	990,4	227	10,4

День: одиннадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	№	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№305	Каша «Янтарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, м/сл.)	200	8,2	10,4	30,2	209	0,16	1,9	140	1,2	0,08	142,6	145,3	45	0,16
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,2	0
	Конфета шоколадная	30	2,7	2,85	7	115	0,05	0	0	0,69	0	8,4	28,5	30	0,9
	Печенье сахарное	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,1	19,4	83	587,5	0,5	52,5	143,7	3,09	0,08	228,3	233	113	2,66
	ОБЕД														
№115	Борщ с фасолью (мясо говяж. 1кат., свекла, капуста, фасоль, морковь, лук, /паст, м/рас.)	200	9	11,7	40	287	0,05	7,57	0,01	0,02	0	54,6	68,3	26	0
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, м/рас., лук, морковь, т/паст.)	200	8	9,5	11	216	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	73	3,98
	Огурец соленый (с использованием л/кисл.)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,3	27,7	117,71	823	0,66	61,7	21,08	3,72	0	297,1	601,9	146	6,31
	ВСЕГО		46,4	47,1	200,7	1411	1,2	114	164,8	6,81	0,08	525,4	834,9	258	8,97

День: двенадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№333	Макароны с сыром(макароны, м/сл., сыр тверд. сорта)	200	8,7	13,2	9,7	235	0,07	0,5	129	0,2	0	360	231	19	0,9
№101	Икра кабачковая	60	5	6	4,5	119	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,5	0,7
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19	21,3	67,16	588,2	0,35	58,3	129,9	0,31	0,04	478	259,8	59	3,46
	ОБЕД														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, т/пас, м/рас., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,32	44,4	18	1,6
№436	Жаркое по- домашнему (мясо говяж., картофель, л/реп., м/рас., т/паст)	200	10	8,7	21,2	265	2,8	0	0	0	0	0	94,6	145	0,77
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	100	6,5	7	36	237	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	12	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27	25,8	126	822,2	3,15	59,7	0,62	0,7	0	165	241,8	235	4,52
	ВСЕГО		46	47,1	193,2	1410	3,5	118	130,6	1,01	0,04	643	501,6	294	7,98

День: тринадцатый. Неделя третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углево ды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№489	Рагу из пшны (куры 1 кат., м/рас., картофель, морковь, т/пас., лук репч., мука пшен.)	220	8	12	39,3	327	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	117	17	0,8
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста марин., масло растит.)	60	4,4	5,2	3,2	32,6	9,5	14	2,7	3,5	0,06	8,34	0,7	5,2	0,1
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14	0,6
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		18,6	19,3	92,7	576,6	9,93	67,7	402,9	3,65	0,06	169,7	157	62	2,4
	ОБЕД														
№153	Суп с крупой и мясными фрикадельками (крупка рисов., фарш говяж., морковь, лук репч., масло растит.)	200	11	11,9	10	231	0,06	8,5	270	1,95	0	34,6	151	22	0,66
№297	Каша пшеничная (крупка пшен, м/сл, соль)	180	2,6	3,8	14,8	158	0,01	0,22	0,01	0,77	10,5	38,7	157	36	2,2
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, м/рас., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5	14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	12	4,41
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консер. кукуруза, фасоль красная консер., м/рас., л/кис, сахар зелень)	100	2,9	2,7	5,8	56,5	0,08	9,1	0	0,08	0	0	0	0	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,6	27,6	109	833,5	0,63	91,4	276,2	3,49	11,26	146,6	534,2	99	9,22
	ВСЕГО		46,2	46,9	201,7	1410	11	159	679	7,14	11,32	316,3	691,2	161	11,6

День: четырнадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углево ды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, м/сл.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№462	Тефтели (мясо I кат говяж. рис. лук. яйцо, м/рас)	100	6,5	7	8	160	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11	1
№594	Соус томатный с овощами (., лук, морковь м/рас, мука, т/паст.)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	60	2,1	4,6	10,3	98	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,1	19,1	93,29	587,3	96,1	72,1	16,73	2,03	0,06	114,8	316,4	173	6,21
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I кат, картофель, лук, вермишель, морковь, м/рас.)	200	10,4	9,5	17,4	210	0,06	9,2	9,6	0	0,64	17,04	43,2	15	0,6
№358	Сырники со стуженным молоком (творог 9%, яйцо, мука, м/сл., стущ. молоко.)	200	8	12	30,5	290	0,1	0,4	0,24	0	0	167,8	136,9	15	0,76
№49	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоко, сметана, сахар)	80	3	4	16,3	114	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,2	0
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		27,6	28,2	108	823	0,45	87,2	27,34	1	0,64	278,3	225,8	69	3,11
	ВСЕГО		46,7	47,3	201,3	1410	97	159	44,07	3,03	0,7	393	542,2	241	9,32

День: пятнадцатый. Неделя: третья. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2													
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, м/сл.)	180	6	11	32	265	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	97	4,2
№3	Булка с повидлом (булка, повидло)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	22	0,63
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,3	20,1	83	587,5	1,22	51,9	0,75	3,07	0,01	515,7	567,1	159	5,93
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый (мясо говяд. 1 кат., горох шлифов., лук, морковь, картофель)	200	4,96	3,48	15,84	154	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17	2,24
№520	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43	1,55
№441	Говядина с черносливом (говяд. 1 кат., м/рас., лук, морковь, т/паст, чернослив)	90	7,2	8,1	11,5	132	0,1	2,5	71,1	1,8	0	60,7	371	85	5,7
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
№91	Сельдь по-деревенски (сельдь, маринад, морковь, лук репч., м/рас, сахар, соль)	60	2,9	6,8	5,2	70	0,04	5,4	148	0,8	0	25,5	60,2	16	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		26,2	26,9	118,54	823	0,74	35,8	293,9	4,9	0,64	235,9	621,6	189	12,01
	ВСЕГО		46,5	47	201,5	1411	2	88	294,7	7,97	0,65	751,6	1189	348	17,9

Пронумеровано и
прошнуровано: 13 листов

Директор школы:
Г.А.Горюцкая

