

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Г.А.Горюцкая
приказ № 01-05-472
от "06" декабря 2023 г.



Примерное пятнадцатидневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся
в возрасте от 6-10 лет (осенне-зимний 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 двухразовый приём пищи – завтрак, обед прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов. Время пребывания детей на занятиях: (1 смена: с 8:00 до 13:30 час.; 2 смена: с 13:30 до 18:10 час.)
4. В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «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 учебным требованием 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, Гидрометеиздат , 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: осенне-зимний.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
																4
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК															
№311	Каша пшенная -молочная (пшено, молоко, масло сливоч., сахар)	200	15,3	14,7	39	313	0,03	0,3	0,07	0,04	0,03	77,9	112	43,6	3,25	
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	168	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63	
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		19	19,1	83,05	587	0,36	49,4	0,13	2,84	0,04	248	241	92,34	4,08	
	ОБЕД															
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат. паста, масло раст., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,3	44,4	18,4	1,6	
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	4,63	21,01	176,8	0,18	0,11	11,86	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5	
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	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	
№455	Котлета рубленая с капустой (капуста, фарш говяж., хлеб пшен., молоко, масло сливоч., лук, яйцо, соль)	90	6,3	5	12,9	184	0,07	0,25	19,9	0	0	39,4	78,2	18,5	0,8	
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	80	3,8	3,5	10,3	92	0,05	4,14	110,7	2,2	0,92	43,6	111	12,95	1,36	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,32	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		26,77	27,93	117,4	822	0,61	67,7	52,61	3,5	8,5	311	453	160	6,19	
	ВСЕГО		45,77	47,03	200,4	1409	0,97	117,1	52,74	6,34	8,54	559	694	252,3	10,27	

День: вторник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№492	Плов с курицы (кури 1 кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	200	8	9,5	11	216	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	72,5	3,98	
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	60	3,1	5,8	14	113	0,02	3,2	0,01	0	0	14,7	30,7	8,9	0,15	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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		19,18	19,58	83	587	0,516	75,12	14,22	6,92	0,05	242	338	63,38	6,13	
	ОБЕД															
№139	Суп гороховый (мясо 1 кат., картофель, горох, масло растит., лук, морковь, гречки пшен. №551)	200	4,96	3,48	15,84	154	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24	
№16	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55	
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяжья, масло растит., паста томатная)	90	10,5	10,5	8,9	168	0,152	15,9	0,19	1,52	0,05	26,3	180	10,9	4,4	
№71	Салат: «Винегрет овощной» (масло растит., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консервированный зел. горошек.)	100	1,4	8,1	6,8	124	8,32	12,48	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	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		26,96	27,68	118,03	823	8,972	98,68	16,28	10,75	0,73	157,4	301,5	72,43	8,74	
	ВСЕГО		46,14	47,26	201,03	1410	9,488	173,8	30,5	17,67	0,78	399,4	639,5	135,8	14,87	

День: третий. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод оды	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														
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, сахар, соль, мука пшен., масло сливоч., сгущенное молоко)	220	13	14,3	32	255	1,1	0,2	66,9	0,9	0,55	102	209	26,8	1,4
№1	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	0,05	0	0	68,7	44,9	18,04	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,06	19,7	83,2	587	1,426	50,2	72,95	1,02	0,55	229	265	68,84	2,2
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо курицы., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	200	2,6	3,96	12,62	120	0,024	16,56	16	0	0	34,4	45,2	21,6	1
№479	Макаронник с мясом (фарш говяжий, макароны, лук реп., морковь, масло сливоч., яйцо)	200	10,6	15	19,4	350	0,08	2,3	16	6,7	0	17,5	34,6	7,8	1,9
№63	Салат «Невский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	106,6	0,03	6,8	280,5	0,85	0	28,5	80,8	18,5	0,57
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	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		25,4	27,06	120,2	838,6	0,424	157,2	312,5	7,55	0	155	183	75,9	5,39
	ВСЕГО		44,46	46,76	203,4	1425,6	1,85	207,4	385,5	8,57	0,55	384	449	144,7	7,59

День: четвертый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	180	2,3	3,6	10	72	0,2	2	14	0,01	0	16	175	120	3,5
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	90	6,3	6,7	9	206	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,08	1,28
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшенн.)	20	0,6	0,7	1,5	15	82	0,05	0,02	0,1	0,01	0,05	18	2	0,02
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная кис., сахар, масло раст.)	60	1,1	2,1	5,6	44,4	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	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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		19,17	19	86,16	627,76	82,534	76,25	43,02	0,15	0,01	237	414	188,4	6,48
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1 кат., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	5	6	8,9	112	0	1,24	0,6	0,57	0	41,3	7,1	3,57	0,4
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	180	9	12	37	305	0,6	0	0,5	0,2	0	106	337	92	3,8
№101	Икра кабачковая	80	5,8	6,4	13,5	165	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	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	27,1	115,6	821	0,914	60,34	401,9	0,88	0,04	276	389	142,2	6,85
	ВСЕГО		46,17	46,1	201,8	1448,8	83,448	136,6	444,9	1,03	0,05	513	803	330,6	13,33

День: пятый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	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 птицы (куры 1 кат., масло сливоч., картофель, морковь, пюре томат., лук репч., мука пшен.)	200	11,8	13	23,2	275,5	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	117	16,9	0,8
№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
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, 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	40	4	1,2	20	81	0,024	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		19,23	19,71	83,46	587,5	9,724	66,9	2,71	2,05	0,05	161	146	52,6	2,66
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (мясо говяж. 1 кат., свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	200	4,2	4,7	10,5	165	0,04	20,72	20	0	0	43	56,6	27,04	1,28
№297	Каша пшеничная (крупа пшен., масло сливоч., соль)	200	2,6	3,8	29,8	158	0,01	0,22	0,005	0,77	10,5	38,7	157	35,8	2,2
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5	14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41
№25	Салат «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консервированный зел. горошек)	100	4,2	5,6	10,3	113	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№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		26,8	28,3	115,6	828	0,65	100,9	20,52	4,84	11,3	406	566	132,3	10,14
	ВСЕГО		46,03	48,01	199,1	1415,5	10,374	167,8	23,23	6,89	11,3	567	711	184,9	12,8

День: шестой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	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, масло сливоч., сахар, соль)	200	9,5	15,4	39,8	310	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42,4	0,13
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	70	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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	0,494	52,2	120,1	4	0,07	317	278	94,74	1,66
	ОБЕД														
№132	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1каг., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., 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
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	200	5	6	21	276	0,5	38	84	0,4	0	56,1	140	59,2	1,9
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., 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
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,104	0	63,7	270	20	2
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консервир. кукуруза, фасоль красная консервир., масло растит., лимонная кислота, сахар зелень)	80	2,5	2	5,6	54	0,04	6	0	0,04	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		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		26,56	25,98	115,5	857,6	99,55	114,1	90,17	0,704	0,02	242	557	163,8	6,71
	ВСЕГО		45,76	45,48	199,1	1442,1	100,04	166,3	210,3	4,704	0,09	558	834	258,5	8,37

День: седьмой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	4,63	21,01	176,8	0,18	0,11	11,86	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	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
№374	Рыба тушенная в сметане (минтай, сметана, мука, масло растит.)	90	9,3	8,7	6,1	145	0,05	0,3	15,6	0,2	0,16	38,2	200	40,2	0,5
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, томат. паста, масло растит., лимон. кислота, сахар)	60	1,3	3,3	4,1	30	0,3	1,8	105	2,3	0	16,1	32,4	26,1	0,5
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, 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	40	4	1,2	20	81	0,024	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		19,23	19,64	83,67	587,1	86,994	53,07	132,7	2,66	8,67	160	466	162,6	4,39
	ОБЕД														
№144	Суп из овощей с фасолью (капуста, картофель, морковь, лук репч., фасоль суш., масло растит., мясо говяж., соль)	200	2,8	3,2	17	179	0,05	21,8	19	0	0	44	57,6	28	1,6
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5	14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41
№38	Салат: "Летний" (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук репч., яйцо, сметана)	80	5	6	16,4	140	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12	27,7	12,04	0,56
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	10,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	146	23,75	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	117,3	823	0,87	114	33,75	3,34	0,76	345	639	225,3	12,4
	ВСЕГО		46,23	47,34	201	1410,1	87,864	167,1	166,4	6	9,43	505	1105	387,9	16,79

День: восьмой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	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															
№516	Макаронные отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55	
№494	Курица тушенная (куры I кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,104	0	63,7	270	20	2	
№101	Икра кабачковая	70	5,2	7	9,2	133	0,03	8	0,1	0,15	0,05	47	0,3	5	1	
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0	
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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		20,1	20	83	587	0,464	59,72	14,22	5,554	0,05	193	331	61,64	4,45	
	ОБЕД															
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, паста томат, мясо говяжье I кат., сметана 15%)	200	2,44	3,96	17	134	0,03	24,08	16	0	0	33,5	39	17,28	0,52	
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	180	8	9	19	252	0,01	0,5	0,1	1	0,1	124	114	15	0,3	
№49	Салат из моркови с изюмом (морковь, изюм, сметана, сахар)	80	6,1	7	16,3	125	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4	
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,32	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		26,41	26,46	118,4	823,36	0,37	103,4	53,6	2	0,1	365	283	85,1	2,95	
	ВСЕГО		46,51	46,46	201,4	1410,4	0,834	163,1	67,82	7,554	0,15	558	615	146,7	7,4	

День: девятый. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	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 говяж., 1кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	200	10,5	14,9	24,5	321	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64
	Огурец соленый (с использованием лимонной кислоты)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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 ОБЕД		18,98	19,18	83,15	587	2,834	56,02	0,02	0,1	0	198	189	166,8	2,27
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1кат.)	230	4	6,5	22	185	0,04	7	0,3	0,3	0	22	25	20	1,4
№492	Плов с курицы (куры 1кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	220	11,5	10	21	281	0,3	1,5	1,08	4	0	46	410	80	4
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,1	8,4	13	112	0,07	19,2	0	11,2	8,9	302	37,8	17,1	1,28
№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		27	27,6	118,5	823	6,76	83,6	1,38	15,5	8,9	456	514	151,1	8,23
	ВСЕГО		45,98	46,78	201,6	1410	3,594	139,6	1,4	15,6	8,9	654	703	317,9	10,5

День: десятый. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	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														
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное, морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	90	5,3	4,4	17	128	0,06	4,06	0,2	1,52	0,05	24,4	180	10,8	1,68
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная кис., сахар, масло раст.)	60	1,1	2,1	5,6	44,4	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№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	0,024	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		20,7	19,2	83,6	612,4	0,624	110,6	83,2	1,86	0,05	402	424	102,2	4,73
	ОБЕД														
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслины, томат., пюре, масло растит., лимон, сметана)	200	5,4	6,6	12,2	196	0,04	9,2	60	0,24	0,01	17,8	31	12,8	0,6
№509	Каша перловая (крупа перловая, масло сливоч.,)	200	5,7	7,6	13,09	204	0,33	1,9	13,3	0,07	0	18	174	108	4,8
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшен., масло сливоч., сметана)	90	6,2	8,1	20,2	121	0,72	0	0	0,64	0	13,6	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром (хлеб пшенич., сыр, масло сливоч.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	42	2,7	0,01	182	142	22	0,5
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	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		27,2	28	117,7	822	1,584	63,5	515,3	3,65	0,02	319	392	185	8,85
	ВСЕГО		47,9	47,2	201,3	1434,4	2,208	174,1	598,5	5,51	0,07	721	816	287,2	13,58

День: одиннадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	9,5	15,5	39,5	312	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	96,52	4,2
№2	Батон с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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	19,6	83,3	586,5	1,144	50,6	0,75	3,07	0,01	284	484	148,9	5,73
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	200	5,86	3,18	13	115	0,08	10,5	165	1,5	0	36,5	162	24	0,8
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., 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
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	90	6,3	6,7	9	206	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,08	1,28
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	80	3,1	7,6	8,3	110	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	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		26,86	27,78	118,2	823	108,43	80,59	187,8	3,69	0,07	139	489	199,3	8,16
	ВСЕГО		46,06	47,38	201,5	1409,5	109,57	131,2	188,5	6,76	0,08	423	973	348,1	13,89

День: двенадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	180	4,5	5,6	16	205	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	90	5	6,5	14	135	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста маринов., 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
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, 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	40	4	1,2	20	81	0,024	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		19,23	19,41	83,16	586,6	10,164	119,9	76,86	4,37	0,82	141	349	90,2	7,92
	ОБЕД														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая. или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	200	3,78	2,9	10	118	0,06	8,5	269,6	1,95	0	34,6	151	22	0,664
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	180	2	2,63	13	140	0,1	0,1	8	0,02	6	22	174	54	1
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	20	0,6	0,7	1,5	15	82	0,05	0,02	0,1	0,01	0,05	18	2	0,02
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,104	0	63,7	270	20	2
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	80	4,5	6	15	145	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,32	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		26,75	26,73	117,6	865,36	82,63	66,73	297,8	2,174	6,01	325	772	156,9	5,614
	ВСЕГО		45,98	46,14	200,7	1452	92,794	186,6	374,6	6,544	6,83	466	1121	247,1	13,53

День: тринадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне- зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№214	Капуста тушенная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	220	3,3	3,9	14	98,4	0,09	124	39	0,5	0	154	112	56,2	2,3	
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина I кат., лук, масло растит., яйцо.)	90	4	7,5	5	98	0,04	0	0	0,05	0	10,9	0	0	0,8	
№1	Хлеб с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	0,05	0	0	68,7	44,9	18,04	0	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		16,34	18,98	69,8	555,4	0,48	178,5	39,07	0,65	0	414	244	108,4	3,43	
	ОБЕД															
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	200	10,35	9,5	17,4	210	0,064	9,2	9,6	0	0,64	17	43,2	15,36	0,6	
№216	Картофель тушенный (мясо говяж., I кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	180	6,5	9,3	21	224	2	0	0	0	0	0	74	112	0,5	
№16	Салат из свежих огурцов (огурцы, сметана)	80	4,1	5,1	17,51	144	0,03	4,6	0	0	0	152	10,5	12,9	0,03	
№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		27,35	26,6	118,4	823	2,444	69,7	9,6	0	0,64	255	168	174,3	2,68	
	ВСЕГО		43,69	45,58	188,2	1378,4	2,924	248,2	48,67	0,65	0,64	668	412	282,7	6,11	

День: четырнадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№333	Макароны с сыром(макароны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	200	8,7	13,2	9,7	235	0,07	0,5	129	0,2	0	360	231	19,4	0,9	
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57	
	Печенье	70	5	4	9,3	112,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,024	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	587,5	0,374	131	132,7	1,4	0	440	278	51,7	3,07	
	ОБЕД															
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	220	7,2	7,5	20	233	0,1	8	0	0	0	32	168	32	0,9	
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	200	3	3,4	13,4	122	0,33	2,09	13,2	0,1	0	18,2	176	114	4,62	
№462	Тефтели (мясо I категория говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	90	5,5	5	11	110	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2		
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	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	
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоки, лимонная кислота, сахар, масло растит.)	100	4,2	7	13	90	0,06	42	20	28	16	201	28	14	1	
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16	
	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	26,5	118,1	787,3	86,996	110,7	35,23	28,28	16	337	509	210,8	9,06	
	ВСЕГО		46,3	46	201,1	1374,8	87,37	241,7	167,9	29,68	16	778	787	262,5	12,13	

День: пятнадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	2	3	4	5	6	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК															
№366	Запеканка из творого со сгущенным молоком (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливоч.)	220	14,5	15	27	303	0,04	1,13	0,5	2,5	0,5	0,5	170	32,8	22,8	1
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	0,01	108	109	21,5	0,63
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,2	19,4	83,45	586,5	0,384	50,73	400,6	5,3	0,51	0,51	356	172	80,5	2,43
	ОБЕД															
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	200	4,36	4,2	10,1	102	0,08	1,2	17,6	0,64	0	0	14,6	76,5	32,8	0,9
№228	Картофель запеченный (картофель, масло сливоч., сметана)	200	5,6	5,8	18	229	0,21	34	74	0,3	0	0	49,5	119	43,4	1,55
№397	Фрикадельки рыбные в томатно-сметанном соусе (минтай, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., сметана)	100	3	2	14,2	105	0,05	0,3	15,6	0,2	0,16	0,16	38,2	200	40,2	0,5
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112,3	0,04	12	0	7	5,6	5,6	189	23,6	10,68	0,8
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		28,96	28,2	115,1	805,3	0,74	100,4	107,2	8,14	5,76	5,76	594	536	170,1	5,3
	ВСЕГО		48,16	47,6	198,6	1391,8	1,124	151,1	507,8	13,44	6,27	6,27	950	708	250,6	7,73

Пронумеровано и
прошнуровано: 16 листов

Директор школы:
Г.А.Горюцкая

