

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа №2
(МБОУ СОШ №2)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №2

Н. С. Агишева

Приказ №55-ОД от 31.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей МБОУ СОШ №2
(возраст обучающихся 7-11 лет)

г. Саяногорск, 2020 год

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные	Углеводы	(Ккал)							
ЗАВТРАК															
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	4.98	2 78	11.8	0.2	32.1	256	006	1.32	0.06	129.78	138.4	29.4	0.42
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	0	0	15.01	57	0	0.1	0	5.25	8.24	4.4	0.86
90	Бутерброд с сыром	30/10	8.141	5.2	17.318	0	188	266.819	0 126	0.07	0,04	241.54	108	10	2.1
	Итого		13.321	7.98	29.118	0.2	65.91	579.819	0.186	1.49	0.1	376.57	254.64	43.8	3.38
ОБЕД															
7	Икра кабачковая	60	0.95	0	3.2	3.2	5.15	52	0.02	18	0	19.4	20.3	8.8	0.52
149	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1.64	1 6	4.34	4.4	8.51	80.8	0.056	16	0.024	25.81	40.56	16.29	0.56
447	Макаронные изделия отварные	150	5 4	0	4.98	0.45	34.87	211.5	0.12	0	0.03	40.95	60	24 6	0.99
329	Котлеты (биточки) мясные с соусом	80/40	12.56	11	104	0.15	12.6	196.8	0 064	0	0.016	14.49	119.56	24.09	1.23
126	Компот из кураги	200	1.3	0	0	0	23.73	96	0.02	1	0	40.2	36.5	26.25	0.83
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		29.17	12.6	25.06	10.34	127.46	840.5	1.044	35	0.07	168.25	378.12	136.03	6.18
ПОЛДНИК															
411	Кисломолочные продукты	200	5.6	5.6	64	0	15.18	145	0 06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
493	Булка сдобная с помадкой	50	3.87	0	46	4 6	30.6	178 5	0 06	0 045	0.01	14.6	42.7	6.5	0.54
	Фрукты свежее	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		9.87	5.6	11	4.6	45.78	323.5	0.12	1.445	0.05	254.74	232.7	34.5	0.76
	ИТОГО за день		52.361	26.18	65.178	15.14	239.15	1743.819	1.35	37.935	0.22	799.56	865.46	214.33	10.32

Неделя: первая

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры										
			Общие	Животные	Общие	Растительные		Углеводы							
ЗАВТРАК															
257	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	23.1	14.4	17.73	0.075	38.7	406.8	0.08	0.92	0.108	305.62	346.2	42.15	0.84
431	Чай с молоком сухим	200	1.54	1.4	1.63	0	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
88	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	4.2	0	0.05	0.65	24 08	188.5	0.8	0	0	14.2	44.4	17.7	4.92
	ИТОГО		28.84	15.8	19.41	0.725	72.14	651.3	0.9	1.64	0.118	383.42	441.36	69.93	6.38
ОБЕД															
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.84	0	5	5	5.07	69	0.01	5.64	0	23	24.2	12.5	0.78
150	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.57	1.6	4.25	0	8.48	75.2	0.06	24.71	0.04	16	78.5	12.8	0.84
445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	0	6.6	1.35	43	27	0.06	23.2	0.022	31.8	37.5	15.8	0.57
297	Бефстроганов	30/50	17.55	21	12.4	0	5.68	205	0.12	2.46	0.07	39.81	203.5	30.9	1.94
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9.98	104	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		35.98	22.6	30.39	8.49	114.81	683.6	1.014	56.01	0.132	138.21	444.9	108	6.21
ПОЛДНИК															
378	Кисель из кураги	200	1.04	0	0	0	33.34	132	0 02	0.8	0	33.6	31.51	21	0.7
522	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		7.39	5.95	9.34	0	79.34	323	0.07	0.99	0.04	162.84	129.26	32.12	1.27
	ИТОГО за день		72.21	44.35	59.14	9.215	266.29	1657.9	1.984	58.64	0.29	684.47	1015.5	210.05	13.86

Неделя: первая

День: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные	Углеводы	(Ккал)							
ЗАВТРАК															
449	Рис припущенный	150	1.64	0	2.15	0.027	16.67	94.6	0.013	0	0.013	2.14	35.44	11.67	0.23
286	Тефтели мясные с соусом красным основным	80/40	13.12	8.6	22.58	0.72	23.25	349	0.13	10.95	0.06	66.04	174.97	59.82	2.01
46	Салат из белокочанной капусты	60	2.2	8.6	6.19	0.72	2.88	76	0.03	14.75	0.02	27.25	39.9	9.68	0.58
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
434	Чай с лимоном	200	0.26	0	0	0	15.22	59	0	2.9	0	8.05	9.78	5.24	0.9
	ИТОГО		21.37	17.2	31.57	2.117	82.02	692.1	0.973	28.6	0.093	116.48	302.59	102.91	8.62
ОБЕД															
39	Салат "Школьные годы"	60	0.71	0	3.07	3.07	2.11	39	0.02	15.2	0	19.2	19.5	9.5	0.4
20	Суп-лапша на курином бульоне	200	2.42	2.7	4.35	0.9	15.78	113	0.04	1.89	0.02	13.82	30.7	8.47	0.51
443	Картофельное пюре	150	1.44	0	2.48	49	9.8	69.3	0.06	11.53	0.013	30.8	42.98	15.32	0.62
267	Рыба запеченная с овощами	100	11.9	14.2	9.38	11.1	4.42	150	0.1	2.08	0.03	88.34	177	38.2	0.72
126	Компот из изюма	200	0.41	0	0	0	25.16	98	0.03	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		24.2	16.9	21.42	22.11	99.87	672.7	1.014	30.7	0.063	198.16	401.05	117.15	5.02
ПОЛДНИК															
422	Кофейный напиток на сухом молоке	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
516	Пирожок печеный сдобный с джемом	75	4.9	4.9	5.18	0	46	247	0.07	0.55	0.01	15.76	56.91	9.81	0.92
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		6.7	6.3	6.78	0	68.31	352	0.09	1.2	0.02	76.16	101.91	16.81	1.01
	ИТОГО за день		52.27	40.4	59.77	24.227	250.2	1716.8	2.077	60.5	0.176	390.8	805.55	236.87	14.65

Неделя: первая

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				(Ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные	Углеводы								
ЗАВТРАК															
152	Биточки паровые	80	11.648	6.87	8.992	0.18	7.184	156.8	0.048	0	0.016	11.232	109.34	20.288	0.96
439	Капуста тушеная (свежая)	150	3.54	0	4.5	0	15	115.5	0.06	79.3	0.03	124.1	84.4	42.6	1.68
72	Салат картофельный	60	1.02		5.13		5.57	74	0.04	7.43	0	12.05	28.01	11.01	0.45
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	276	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
	Итого		23.678	9.63	22.812	1.15	77.074	599.8	0.988	87.81	0.326	381.52	449.67	122.178	8.69
ОБЕД															
21	Салат "Здоровье"	60	0.87	0	11.04	5	3.91	118	0.02	4.03	0	21.87	25.95	14.28	0.51
103	Рассольник ленинградский со сметаной	200/15	2.01	1.52	4.4	0.08	14.09	106.4	0 088	13.8	0.024	20.76	62.8	21.6	0.82
346	Птица тушеная в соусе	80/50	1.18	10.7	1.5	0.48	12.3	85.68	0.13	4.8	0.06	27.6	100	29.8	2.03
447	Макаронные изделия отварные	150	5.4	0	4.98	0.45	34.87	211.5	0.12	0	0.03	40.95	60	24.6	0.99
382	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	0	0	99	119	0	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		16.78	12.22	24.06	8.15	117.67	843.98	1.122	22.63	0.114	148.98	383.95	139.48	7.19
ПОЛДНИК															
506	Крендель сахарный	50	3.64	0	6.78	6.78	30 36	195	0.06	0	0.01	9.42	40	6 12	0.53
411	Кефир с сахаром	200	5.6	5.6	6.4	0	15 18	145	0.06	1 4	0.04	240 14	190	28	0.22
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		9.64	5.6	13.18	6.78	45.54	340	0.12	1.4	0.05	249.56	230	34.12	0.75
	ИТОГО за день		50.098	27.45	60.052	16.08	240.284	1783.78	2.23	111.84	0.49	780.06	1063.6	295.778	16.63

Неделя: первая

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(Ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные									
ЗАВТРАК															
2	Винегрет овощной	60	0.74	0	6.08	6.06	4.48	76	0.029	5.6	0	14.7	24.3	11.1	0.47
184	Плов м/говядина	150	16.6	12.16	956	0.4	41	356	0.16	2.74	0.04	28.96	35.8	62.1	3
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
431	Чай с молоком сухим	200	1.54	1.4	1.63	0	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
	Итого		23.03	13.56	17.92	7.11	78.84	601.5	1.009	9.06	0.05	120.26	153.36	99.78	8.99
ОБЕД															
452	Маринад овощной с томатом	60	0.77	0	6.03	0	5.59	79.14	и 03	4.32	0	21.9	27.46	16.74	0.41
96	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2.05	2	5.25	0	13.01	108	0.05	20.45	0.03	42.89	55.5	22.33	1.2
226	Котлеты (биточки) рыбные	80	11.384	2.24	5.12	0.32	94	129.6	0.08	1.496	0.008	34.384	158.22	26.32	0.856
443	Картофельное пюре	150	1.44	0	2.48	4.9	9.8	69.3	0.06	11.53	0.013	30.8	42.98	15.32	0.62
398	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	0.28	0	18.98	81.98	0.02	100	0.036	21.34	116.05	41.382	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		23.644	4.24	21.3	7.36	99.38	671.42	1.004	137.796	0.087	178.71	501.41	158.092	5.756
ПОЛДНИК															
519	Пирожок печеный с капустой	75	5.63	0	7.09	0.4	35.17	227	0.08	0.34	0.03	16.7	30.9	11.78	0.84
424	Молоко кипяченое	200	5.9	5.9	6.75	0	9.91	122	0.08	2.74	0.04	253.2	189.9	29.54	0.12
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		11.93	5.9	13.84	0.4	45.08	349	0.16	3.08	0.07	269.9	220.8	41.32	0.96
	ИТОГО за день		58.604	23.7	53.06	14.87	223.3	1621.92	2.173	149.936	0.207	568.87	875.57	299.192	15.706

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(Ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные									
ЗАВТРАК															
185	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	7.72	2.92	15.46	1.2	38.5	318	0.22	1.2	0.06	129.1	197.54	53.2	1 42
84	Бутерброд горячий с сыром	50/10/10	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
693	Кофейный напиток на молоке сухом	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0 02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
	ИТОГО		13.27	4.32	17.71	1.85	84.81	536.5	1.04	1.85	0.07	202.5	285.04	76.7	6.41
ОБЕД															
24	Салат "Мазайка"	60	0.9	0	5.13	0.03	5.44	73	0.03	5.71	0	15.42	29.38	11.51	0.39
115	Суп овощной со сметаной	200/15	1.64	16	4.216	0	10.41	86.4	0.04	16.36	0.024	34.31	44.4	17.86	0.96
445	Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	0	4.95	0.6	35.7	196.5	0.045	0.015	0.0075	21	40.4	14.7	0.64
329	Котлеты (биточки)мясные с соусом	80/40	12.56	11	10.41	0.15	126	196	0.64	0	0.016	18.12	149.46	30.12	1.54
126	Компот из изюма	200	0.41	0	0	0	25.16	98	0.03	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		27.33	12.6	26.846	2.92	131.91	853.3	1.549	22.085	0.0475	134.85	394.51	119.85	6.3
ПОЛДНИК															
431	Чай с молоком	200	1.54	0	1 63	1 63	9.36	56	002	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
522	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		7.89	5.95	10.97	1.63	55.36	247	0.07	0.91	0.05	192.84	148.51	21.2	1.19
	ИТОГО за день		48.49	22.87	55.526	6.4	272.08	1636.8	2.659	24.845	0.1675	530.19	828.06	217.75	13.9

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(Ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные									
ЗАВТРАК															
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	120/30	16.63	8.85	12.54	0.3	39.29	335	0.08	0.68	0.08	232.56	264.65	35.09	0 99
9	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0	0 08	75	0	0	0.05	1 2	1.9	1.2	0 02
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0 65	0 65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	49
423	Какао на молоке сухом	200	3.32	2 76	3.54	0 32	25.32	140	0.04	1 08	0.28	221 14	185.42	31.78	0.7
	Итого		24.15	11.66	24.98	1.27	88.69	663.5	0.92	1.76	0.41	467.9	494.47	84.57	6.61
ОБЕД															
1	Салат "Бармалей"	60	2.6	0	2 7	6.62	2.55	61	0.01	2.3	0.02	93.76	63.64	6.18	0.25
118	Суп картофельный с горохом	200	1.64	1.6	4.216	0	10.41	86.4	0.04	16.36	0.024	34.31	44.4	17.86	0.96
125	Котлеты рубленые из птицы	80	13	10.4	22.4	0.28	15.57	167 1	0.2	23.2	0	12	101	24.8	1.75
439	Капуста тушеная(свежая)	150	3.55	0	4.53	0	15 09	115.5	0.06	79.32	0.03	24.432	184.19	26.512	1.936
394	Компот из свежих яблок	200	0.21	0	0.21	0	15.27	62	0.01	8.91	0	8.84	5.94	4.86	1.21
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		28.32	12	36.196	9.04	101.49	695.4	1.084	130.09	0.074	200.74	500.37	116.212	8.156
ПОЛДНИК															
422	Кофейный напиток на натуральном молоке	200	1 4	1 4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
475	Булочки "Нежность"	50	4.88	2.68	5.58	0.3	26.64	176	0.06	0.14	0.02	34.21	63.38	9.83	0.61
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		6.68	4.08	7.18	0.3	48.95	281	0.08	0.79	0.03	94.61	108.38	16.83	0.7
	ИТОГО за день		59.15	27.74	68.356	10.61	239.13	1639.9	2.084	132.64	0.514	763.25	1103.2	217.612	15.466

Неделя: **вторая**

День: **среда**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				(Ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные	Углеводы								
ЗАВТРАК															
7	Икра кабачковая	60	0.95	0	3.2	3.2	5.15	52	0.02	18	0	19.36	20.27	8.83	0.52
364	Омлет натуральный	110	11	6.3	18.4	18.4	2.04	218	0.06	0.38	0.26	83.4	182.5	13.9	2
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	49
434	Чай с лимоном	200	0.26	0	0	0	15.22	59	0	2.9	0	8.05	9.78	5.24	0.9
	ИТОГО		16.36	6J	22.25	3.85	46.41	442.5	0.88	21.28	0.26	123.81	255.05	44.47	8.32
ОБЕД															
1	Салат "Школьный"	60	0.71	0	3.07	3.07	2.11	39	0.02	15.2	0	19.2	19.5	95	0.4
126	Суп картофельный с фасолью	200	4.42	1.6	3.8	0.48	15.52	116	0.15	9.89	0.016	36.9	111.25	30.3	1.45
259	Тефтели рыбные с соусом	80/40	8.15	9.2	3.2	4.2	12	100	0	3.2	0.01	43	130	15	0.01
443	Картофельное пюре	150	1.44	0	2.48	4.9	9.8	69.3	0.06	11.53	0.013	30.8	42.98	15.32	0.62
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9.98	104	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		22.04	10.8	14.69	14.79	92.01	631.7	0.994	39.82	0.039	157.5	404.93	106.12	4.56
ПОЛДНИК															
486	Булочка молочная	50	4.74	0.56	1.09	0.8	28.5	145	0.07	0.26	0	33.09	54.32	9.55	0 52
411	Кефир с сахаром	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		10.74	6.16	7.49	0.8	43.68	290	0.13	1.66	0.04	273.23	244.32	37.55	0.74
	ИТОГО за день		49.14	23.26	44.43	19.44	182.1	1364.2	2.004	62.76	0.339	554.54	904.3	188.14	13.62

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры				В1	С	А	Са	Р	Mg	Ре
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные	Углеводы	(Ккал)							
ЗАВТРАК															
287	Сосиски (сардельки) отварные (говяжьи)	80	15.2	15.2	14	0	0.17	187.2	0.22	26	0	13.44	161.8	27.77	1.97
71	Салат из кукурузы с картофелем	60	1.56	0.48	1.08	0.09	10.89	27	0.01	4.65	0.02	5.27	49.16	0.01	0.39
447	Макаронные изделия отварные	150	5.4	0	4.98	0.45	34.87	211.5	0.12	0	0.03	40.95	60	24.6	099
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	49
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	0	0	15.01	57	0	0.1	0	5.25	8.24	4.4	0.86
	ИТОГО		26.51	15.68	20.71	1.19	84.94	596.2	1.15	30.75	0.05	77.91	321.7	73.28	9.11
ОБЕД															
2	Винегрет овощной	60	0.74	0	6.08	6.06	4.48	76	0.029	5.6	0	14.7	24.3	11.1	0.47
103	Рассольник ленинградский со сметаной	200/15	1.92	2	4.376	12.184	15.23	98.4	0.11	26.26	0.03	33.65	68.55	28.17	1.05
155	Гуляш м/говядина	50/50	15.504	31.8	6.7392	0	4.5984	141.12	0.096	2.9952	0 0192	16.253	171.49	24.624	8.496
445	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	0	6.6	1.35	43	27	0.06	23.2	0 022	31.8	37.5	15.8	0.57
398	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	0.28	0	18.98	81.98	0.02	100	0036	21.34	116.05	41.382	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		34.864	33.8	26.2152	21.734	128.888	627.9	1.079	158.055	0.1072	145.14	519.09	157.076	13.256
ПОЛДНИК															
424	Молоко кипяченое	200	5.9	5.9	6.75	0	9.91	122	0.08	2.74	0.04	253.2	189.9	29.54	0.12
515	Пирожок печеный сдобный с картофелем и луком	75	2.9	0.3	4.2	0.4	24.2	160	0.1	4.77	0.01	17.79	68.33	13.43	0.93
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		9.2	6.2	10.95	0.4	34.11	282	0.18	7.51	0.05	270.99	258.23	42.97	1.05
	ИТОГО за день		70.574	55.68	57.8752	23.324	247.938	1506.1	2.409	196.315	0.2072	494.04	1099	273.326	23.416

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		(Ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg
			Общие	Животные	Общие	Растит ельные									
ЗАВТРАК															
13	Огурец соленый	30	0.24	0	0.03	0.03	0.48	8	0	1.5	0	6.9	7.2	4.2	0.18
315	Жаркое по-домашнему	50/125	18.8	13.6	6.34	0	17.95	205	0.2	22.56	0.015	23.85	232.48	45.07	2.78
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Итого		26.51	16.36	10.56	1	67.75	466.5	1.04	25.14	0.295	264.89	467.6	97.55	8.56
	ИТОГО														
ОБЕД															
40	Салат "Витаминный" с маслом	60	0.72	0	3.09	0	6.4	56	0.01	16.42	0	25.7	16	9.92	0.61
125	Суп картофельный рыбные консервы	200	5.93	5.12	3.8	3.28	16	124.8	0.13	19.44	0.24	22.87	113.24	32.24	1.1
449	Рис припущенный	150	3.69	0	4.84	0.41	37.51	213	0.03	0	0.03	4.83	79.74	26.26	0.53
328	Шницель натуральный м/говядина	80	15.29	11	25.1	0.15	8.75	324	0.074	0	0.042	21.65	147.8	2643	1.44
126	Компот из кураги	200	1.3	0	0	0	23.73	96	0.02	1	0	40.2	36.5	26.25	0.83
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	ИТОГО		34.25	16.12	38.97	5.98	134.99	1017.2	1.028	36.86	0.312	142.65	494.48	157.1	6.56
ПОЛДНИК															
522	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
431	Чай с молоком натуральным	200	1.6	1.4	1.6	0	17.3	86	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	ИТОГО		7.95	7.35	10.94	0	63.3	277	0.07	0.91	0.05	192.84	148.51	21.2	1.19
	ИТОГО за день		68.71	39.83	60.47	6.98	266.04	1760.7	2.138	62.91	0.657	600.38	1110.6	275.85	16.31

Химический состав рационов по дням недели, возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Дни недели	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг) Белки			Минеральные вещества (мг) Жиры			
		Белки		Жиры				Общие	Растительные	Общие	Животные	Общие	Растительные	Общие
		Общие	Животные	Общие	Растительные	Общие								
Неделя: первая														
1	Понедельник	58.08	26.18	70.9	15.14	267.8	1936.2	1.35	37.935	0.22	799.56	865.46	214.33	10.32
2	Вторник	72.21	44.4	59.14	9.215	266.29	1657.9	1.98	58.64	0.29	684.47	1015.5	210.05	13.86
3	Среда	49.92	40.4	60.89	24.277	251.69	1723.8	2.05	50.4	0.17	368.63	775.27	223.2	14.576
4	Четверг	62.6	27.45	76.912	16.08	237.2	1783.46	2.25	108.01	0.244	733.77	987.44	276.1	16.09
5	Пятница	63.35	20.26	46.182	12.1	221.4	1534.72	2.254	150.5	0.183	558.2	902.88	291.93	15.316
	Всего за неделю	306.16	158.69	314.024	76.812	1244.4	8636.08	9.884	405.485	1.107	3144.6	4546.6	1215.6	70.162
Неделя: вторая														
6	Понедельник	48.17	37.95	77.9	47.66	253.07	1766.3	1.8	25.025	0.327	563.44	821.39	208.49	9.84
7	Вторник	64.98	28.5	55.32	10.48	229.1	1658.6	1.97	105.42	0.314	635.2	1113.4	219.9	14.686
8	Среда	50.91	23.96	44.62	20.34	178.1	1450.2	2.094	60.125	0.344	549.49	918.42	195.9	12.83
9	Четверг	70.34	55.2	55.9	23.234	227.4	1522.12	2.644	73.12	476.74	476.74	1182.6	369.05	27.611
10	Пятница	69.59	39.83	61.43	6.98	247.7	1707.7	2.158	63.78	559.24	559.24	1060.2	265.07	15.7
	Всего за неделю	303.99	185.44	295.17	108.694	1135.4	8104.92	10.666	327.47	1036.97	2784.1	5096	1258.4	80.667
	Итого за 10 дней	610.15	344.13	609.194	185.506	2379.8	16741	20.55	732.955	1038.07	5928.7	9642.6	2474	150.829
	В среднем за 1 день	62.25	32.64	60.65	12.73	248.93	1718	2.154	63.43	0.36	619.14	876.8	244.31	16.73

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся
общеобразовательных учреждений 7-11 лет

Наименование продуктов	нормы по борутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	за 10 дней	1Д	
Хлеб (рж)	80	60	00	60	60	60	60	60		60	60	540	54	48
Хлеб(пш)	150	97	45	90	90	90	190	115	98	90	90	995	99,5	90
мука	15		2,5	5	1,8	6		1,8				17,1	1,71	9
крупа	45	57	79,4	36,4	4	34	10	14		75,4	33,4	343,6	34,36	27
макароны	15	52,5		16	52,5					52,2		105	10,5	9
картофель	250	40	32	200	113,9	241	73,6	53	261	251	213	1478,1	147,81	1,50
овощи свеж	350	121,9	165,2	265	388,6	122	189	325	173	101	170	2019,9	201,99	210
фрукты	200	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			120
фрукты сух	15	25	20	20		20		12		20	20	137	13,7	9
соки	200													120
мясо жилованное (мясо на кости) 1кат.	77	80	86	69		107	80				116	537,64	53,764	46,2
цыплята	40			190	15,7			80				285,7	28,57	24
рыба	60			148		55			105		2,08	310,08	31,008	36
колбаса	15									80		80	8	9
молоко	300	129	12	28	12	52	126	51	86	39	0,74	535,74	53,574	180
кисл.мол	150	200			200				200			600	60	90
творог	50		113					75				188	18,8	30
сыр	10	23,1					40					63,1	6,31	6
сметана	10	8	22		8		8	12		8		66	6,6	2,4
масло слив	30	31,2	34,25	17,3	15	10,3	10,3	13	7	22	9,1	159,06	15,906	18
масло раст	15	6,1	17	6	18	18	10	15	9	5	11	115,1	11,51	9
яйцо	1шт		10шт					4шт	2 шт			17	1,7	
сахар	40	21	46	33	39,5	17,5	36	25	33	22	42	315	31,5	24
конд.из	10													6
чай	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,1	0,6	0,6	0,6			3,1	0,31	0,24
соль	5	3,2		1,6	3,7	4,2	2	1,5	4	2,3	2,5	13,1	1,31	3
дрожжи	1	1,7	0,6	2,05	0,95	2,05	2,8	1	1	2,2		12,65	1,265	0,6
какао	1,2				4		4				4	12	1,2	0,72