



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №18
Н.В.Иванченко
"09" января 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №18 НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ (зимне-весеннее)

1 неделя

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № 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 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр Российский | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 | №15 2017 | 0,01 | 0,21 | 78 | 10,5 | 264 | 150 | 0,3 |
| 2 | Суп молочный с крупой(крупя рисовая) | 250 | 3,71 | 4,46 | 7,68 | 89,00 | №121 2017 | 0,045 | 0,83 | 33 | 17,7 | 159,5 | 113,7 | 0,15 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №377 2017 | 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 | 50 | 3,24 | 4,1 | 34,16 | 186,50 | | 0,045 | 0,005 | 28 | 10,3 | 8,5 | 30,35 | 0,61 |
| 6 | Яблоки(рекомендуемые) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | № 338 2017 | 0,03 | 10 | 0 | 9 | 16 | 11 | 2,2 |
| | ИТОГО завтрак: | 642 | 17,6 | 18,23 | 86,16 | 586,02 | | 0,17 | 13,875 | 139 | 63,1 | 471,4 | 344,25 | 4,06 |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,50 | 148,25 | №102 2017 | 0,23 | 5,8 | 0 | 35,6 | 42,7 | 88,1 | 2,05 |
| 2 | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100/5 | 14,6 | 28,06 | 14,76 | 370,40 | №295 2017 | 0,095 | 0,99 | 87,2 | 19,85 | 53 | 93,1 | 1,36 |
| 3 | Капуста тушенная | 180 | 3,72 | 5,83 | 16,97 | 135,18 | №321 2017 | 0,05 | 30,9 | 0 | 37,2 | 99,8 | 72,3 | 1,45 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 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 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,34 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 785 | 27,73 | 39,78 | 104,71 | 902,36 | | 0,441 | 38,42 | 87,2 | 124,25 | 239,5 | 326,1 | 6,12 |
| | ИТОГО понедельник: | 1427 | 45,33 | 58,01 | 190,87 | 1488,38 | | 0,611 | 52,295 | 226,2 | 187,35 | 710,9 | 670,35 | 10,18 |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № 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 |
| ВТОРНИК 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/6 | 14,5 | 25,8 | 2,74 | 301,20 | №210 2017 | 0,11 | 0,27 | 337,6 | 16,8 | 107,2 | 234,8 | 2,74 |
| 2 | Свекла тушеная в сметанном соусе №330 | 100 | 1,78 | 6,6 | 9,33 | 102,40 | №140 2017г. | 0,02 | 1,2 | 16,8 | 18,2 | 40,9 | 46,8 | 1,32 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №376 2017г. | 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 | пряник | 50 | 3,24 | 4,1 | 34,16 | 186,50 | | 0,045 | 0 | 28 | 10,3 | 8,55 | 30,35 | 0,61 |
| | ИТОГО завтрак: | 568 | 22,81 | 36,92 | 80,75 | 745,62 | | 0,215 | 4,3 | 382,4 | 60,9 | 180,05 | 351,15 | 5,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82 2015г. | 0,05 | 10,67 | 0 | 26,1 | 49,7 | 54,6 | 1,2 |
| 2 | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным | 280/7 | 29,5 | 17,43 | 50,47 | 477,40 | №392 2017 г. | 0,24 | 0,55 | 58,38 | 52,05 | 34,15 | 179,5 | 1,36 |
| 3 | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0 | 39,40 | 160,00 | №359 2017г. | 0,01 | 2,4 | 0 | 7,26 | 22,46 | 18,5 | 0,19 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,3 | 14,82 | 68,97 | | 0,03 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 787 | 34,87 | 22,85 | 125,28 | 856,88 | | 0,35 | 13,62 | 58,38 | 99,51 | 117,81 | 301,8 | 3,9 |
| | ИТОГО вторник: | 1355 | 57,68 | 59,77 | 206,03 | 1602,50 | | 0,565 | 17,92 | 440,78 | 160,41 | 297,86 | 652,95 | 9,37 |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| СРЕДА 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330 | 100/60 | 16,68 | 19,7 | 20,02 | 324,00 | №294 2017г. | 0,12 | 0,9 | 74,2 | 24,16 | 74,68 | 93,64 | 1,84 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,10 | №309 2017 | 1,33 | 0 | 0 | 25,34 | 5,83 | 44,6 | 1,33 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | № 382 2015 | 0,06 | 5,59 | 24,4 | 21,34 | 152,2 | 124,6 | 0,48 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | | 0,04 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,44 |
| | ИТОГО завтрак: | 580 | 30,54 | 29,06 | 88,65 | 738,22 | | 1,55 | 6,49 | 98,6 | 84,04 | 241,91 | 297,64 | 4,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | № 70 2015 г. | 0,012 | 2,1 | 0 | 8,4 | 13,8 | 14,4 | 0,36 |
| 2 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | №101 2017 | 0,09 | 8,25 | 0 | 22,78 | 26,7 | 55,98 | 0,88 |
| 3 | Фрикадельки из птицы с маслом сливочным | 100/5 | 13,7 | 19 | 7,70 | 255,80 | №297 2017 г. | 0,039 | 2,02 | 57,7 | 14,6 | 50,8 | 86,6 | 1,05 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/12 | 10,62 | 11,46 | 47,80 | 336,00 | №171 2017 | 0,25 | 0 | 48 | 168,6 | 31,7 | 252,4 | 5,7 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | №349 2015г. | 0,016 | 0,73 | 0 | 17,5 | 32,5 | 23,44 | 0,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,80 | 68,97 | | 0,035 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 857 | 30,69 | 33,85 | 125,09 | 932,08 | | 0,442 | 13,1 | 105,7 | 245,98 | 162,4 | 464,62 | 9,84 |
| | ИТОГО среда: | 1437 | 61,23 | 62,91 | 213,74 | 1670,30 | | 1,992 | 204,3 | 204,3 | 330,02 | 404,31 | 762,26 | 13,93 |

| № 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 |

ЧЕТВЕРГ 4-й день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-----------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным | 200/80 | 29,16 | 27,64 | 91,60 | 732,00 | №224 2017 г. | 0,18 | 2,24 | 122 | 75,5 | 480,2 | 492,2 | 1,88 |
| 2 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,00 | №377 2017 | 0 | 2,38 | 0 | 2,4 | 14,2 | 4,4 | 0,36 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | | 0,03 | 0 | 0 | 9,9 | 6,9 | 26,1 | 0,33 |
| 4 | Печенье (рекомендуемое) | 40 | 3,34 | 1,59 | 30,83 | 151,20 | | 0,048 | 0 | 32 | 8,8 | 11,6 | 43 | Завтрак |
| | ИТОГО завтрак: | 572 | 35 | 29,55 | 152,12 | 1015,34 | | 0,258 | 4,62 | 154 | 96,6 | 512,9 | 565,7 | 2,57 |

8

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | № 70 2015 г. | 0,012 | 2,1 | 0 | 8,4 | 13,8 | 14,4 | 0,36 |
| 2 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,76 | 4,89 | 5,90 | 80,00 | № 87 2017 г. | 0,037 | 17,1 | 0 | 18,75 | 50,7 | 38,85 | 0,68 |
| 3 | Тефтели мясные с соусом сметанно- томатным №331 | 100/50 | 10,68 | 11,93 | 13,98 | 205,91 | № 278 2017 г. | 0,07 | 0,98 | 46,25 | 24,99 | 38,1 | 120,5 | 1,18 |
| 4 | Макаронные изделия | 180/6 | 6,84 | 5,6 | 32,80 | 208,90 | №309 2015г. | 0,07 | 0 | 0 | 26,2 | 6 | 46,1 | 1,37 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | № 349 | 0,016 | 0,7 | 0 | 17,5 | 32,5 | 23,4 | 0,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | | 0,03 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 896 | 23,68 | 23,1 | 110,18 | 749,34 | | 0,255 | 20,88 | 46,25 | 109,94 | 152,6 | 292,45 | 5,44 |
| | ИТОГО четверг: | 1468 | 58,68 | 52,65 | 262,30 | 1764,68 | | 0,513 | 25,5 | 200,25 | 206,54 | 665,5 | 858,15 | 8,01 |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |
| *1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ПЯТНИЦА 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100/60 | 15,6 | 7,92 | 6,08 | 168,00 | №229 2017г. | 0,08 | 0,57 | 9,31 | 77,65 | 62,51 | 259,5 | 1,36 |
| 2 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | №312 2017г. | 0,17 | 21,8 | 0 | 33,3 | 44,37 | 103,9 | 1,21 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №377 2015 | 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 |
| | ИТОГО завтрак: | 602 | 22,57 | 14,1 | 65,13 | 488,22 | | 0,29 | 25,2 | 9,31 | 126,55 | 130,28 | 402,6 | 3,37 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | № 70 2017г. | 0,012 | 2,1 | 0 | 8,4 | 13,8 | 14,4 | 0,36 |
| 2 | Суп с макаронными | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111 2017 | 0,055 | 0,95 | 0 | 15,23 | 27,3 | 36,8 | 0,73 |
| 3 | Печень по строгановски с соусом №332 | 100/50 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | №255 2017 г. | 0,3 | 12,68 | 8673 | 26,2 | 49,9 | 359 | 7,5 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/12 | 4,53 | 9,3 | 47,15 | 290,40 | №171 2017 | 0,036 | 0 | 48 | 33,47 | 20,45 | 98,86 | 0,7 |
| 5 | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0 | 39,40 | 160,00 | №339 2017 | 0,01 | 2,4 | 0 | 7,26 | 22,46 | 18,5 | 0,19 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,3 | 14,82 | 68,97 | №359 2017 | 0,035 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 902 | 30,86 | 31,79 | 130,33 | 966,63 | | 0,468 | 18,13 | 8721 | 104,66 | 145,41 | 576,76 | 10,63 |
| | ИТОГО пятница: | 1504 | 53,43 | 45,89 | 195,46 | 1454,85 | | 0,758 | 43,33 | 8730,31 | 231,21 | 275,69 | 979,36 | 14 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|----------|----------------------|----------|----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 276,4 | 265,1 | 1 068,4 | 7 980,7 | 4,44 | 343,35 | 9 638,53 | 1 115,53 | 2 354,26 | 3 923,07 | 55,49 |
| Среднее | 56,1 | 53,8 | 201,5 | 1 880,9 | 0,89 | 68,67 | 1 946,77 | 223,11 | 470,85 | 784,61 | 11,10 |

| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № 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 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/50 | 36,5 | 27,6 | 70,00 | 675,00 | №223 2015г. | 0,15 | 1,18 | 162,5 | 66,4 | 489 | 537,9 | 1,6 |
| 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 | Печенье(кондитерские изделия)(рекомендуемое) | 50 | 4,18 | 1,99 | 38,50 | 189,00 | | 0,06 | 0 | 40,1 | 11 | 14,5 | 53,75 | 0,91 |
| 4 | Яблоки(рекомендуемые) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 47,00 | №338 2017 | 0,03 | 10 | 0 | 9 | 16 | 11 | 2,2 |
| | ИТОГО завтрак: | 615 | 41,15 | 30,01 | 133,30 | 971,00 | | 0,24 | 11,21 | 202,6 | 87,8 | 530,6 | 605,45 | 4,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные соленые (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | № 70 2015 г. | 0,012 | 2,1 | 0 | 8,4 | 13,8 | 14,4 | 0,36 |
| 2 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | №99 2017 г. | 0,07 | 10,38 | 0 | 20,75 | 34,85 | 49,28 | 0,78 |
| 3 | Тефтели мясные с соусом сметано томатным №331 | 100/50 | 10,68 | 11,93 | 13,98 | 205,90 | №278 2017 г. | 0,07 | 0,98 | 46,25 | 25 | 33,03 | 104,4 | 1,03 |
| 4 | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,90 | №305 2017 г. | 0,029 | 0 | 0 | 22,8 | 2,9 | 72,72 | 0,62 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | №349 2015г. | 0,016 | 0,73 | 0 | 17,46 | 32,48 | 23,44 | 0,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | | 0,03 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 890 | 21,04 | 22,76 | 124,63 | 795,58 | | 0,247 | 14,19 | 46,25 | 108,51 | 128,56 | 313,44 | 4,64 |
| | ИТОГО понедельник: | 1505 | 62,19 | 52,77 | 257,93 | 1766,58 | | 0,487 | 25,4 | 248,85 | 196,31 | 659,16 | 918,89 | 9,63 |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № 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 |
| ВТОРНИК 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета особая с соусом сметанным с томатом №331 | 100/30 | 12,64 | 17,06 | 13,49 | 260,00 | №269 2017 г. | 0,15 | 0,016 | 19,7 | 28,52 | 21,4 | 149,6 | 2,19 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом | 180/12 | 8,2 | 9,61 | 48,07 | 312,00 | №171 2017 г. | 0,16 | 0 | 48 | 44 | 43,3 | 187,8 | 3,18 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | №382 2017г. | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 21,34 | 152,2 | 124,6 | 0,48 |
| 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 | Зефир(рекомендуемый) | 50 | 0,5 | 0,06 | 49,88 | 203,75 | | 0 | 0 | 0 | 0,94 | 1,56 | 0,63 | 4,88 |
| | ИТОГО завтрак: | 612 | 28,58 | 30,67 | 148,34 | 987,87 | | 0,41 | 1,606 | 92,1 | 108 | 227,66 | 497,43 | 11,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96 2017 г. | 0,09 | 8,38 | 0 | 24,2 | 29,15 | 56,73 | 0,93 |
| 2 | Рыба припущенная с маслом сливочным | 100/5 | 16,3 | 7,85 | 0,88 | 139,40 | №227 2017 г. | 0,08 | 0,8 | 46,8 | 43,76 | 14,76 | 186,8 | 0,86 |
| 3 | Рагу из овощей | 180 | 3,03 | 18,84 | 14,70 | 243,40 | №143 2017 г. | 0,1 | 21,4 | 78,86 | 27,87 | 63,7 | 77,1 | 1,03 |
| 4 | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0 | 39,40 | 160,00 | №359 2017 г. | 0,01 | 2,4 | 0 | 7,26 | 22,46 | 18,5 | 0,19 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | | 0,035 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 785 | 24,92 | 32,31 | 91,44 | 765,78 | | 0,335 | 32,98 | 125,66 | 117,19 | 141,57 | 388,33 | 4,16 |
| | ИТОГО вторник: | 1397 | 53,5 | 62,98 | 239,78 | 1753,65 | | 0,745 | 34,586 | 217,76 | 225,19 | 369,23 | 885,76 | 15,33 |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| СРЕДА 8-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,00 | № 1732017 г. | 0,14 | 0,96 | 54,8 | 44,33 | 146,8 | 221,3 | 2,34 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379 2017 г. | 0,04 | 1,3 | 20 | 14 | 125,8 | 90 | 0,13 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | | 0,04 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,44 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | №14 2017г. | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0,02 |
| 5 | Пряники(рекомендуемые) | 60 | 3,88 | 4,92 | 40,99 | 223,80 | | 0,05 | 0,006 | 33,6 | 12,36 | 10,26 | 36,4 | 0,73 |
| | ИТОГО завтрак: | 520 | 18,93 | 26,31 | 120,71 | 795,92 | | 0,27 | 2,266 | 148,4 | 83,89 | 294,46 | 385,5 | 3,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные соленые (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | № 70 2015 г. | 0,06 | 2,1 | 0 | 8,4 | 13,8 | 14,4 | 0,36 |
| 2 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | №101 2017 г. | 0,09 | 8,25 | 0 | 27,78 | 26,7 | 55,98 | 0,88 |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100/5 | 16,65 | 16 | 15,54 | 273,00 | №294 2017 г. | 0,19 | 0,86 | 51,35 | 21,2 | 57,06 | 76,36 | 3,46 |
| 4 | Макароны отварные с маслом | 180/9 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | №203 2017 г. | 0,07 | 0 | 36 | 10,26 | 15,3 | 47,3 | 1,03 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | №349 2015г. | 0,016 | 0,67 | 0 | 17,46 | 32,48 | 23,44 | 0,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,67 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | | 0,035 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 854 | 29,92 | 26,68 | 123,53 | 859,88 | | 0,481 | 11,88 | 87,35 | 99,2 | 156,84 | 266,68 | 7,58 |
| | ИТОГО среда: | 1374 | 48,85 | 52,99 | 244,24 | 1655,80 | | 0,751 | 14,146 | 235,75 | 183,09 | 451,3 | 652,18 | 11,24 |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № 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 |
| ЧЕТВЕРГ 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки(говядина) в соусе сметанно-томатном № 331 | 100/60 | 12,95 | 17,08 | 16,17 | 274,30 | № 280 2017 г. | 0,06 | 0,41 | 24,85 | 21,62 | 37,26 | 121,3 | 8,06 |
| 2 | Пюре картофельное | 180 | 4,09 | 5,76 | 24,5 | 164,70 | №312 2017 г. | 0,17 | 21,8 | 0 | 33,3 | 44,4 | 103,9 | 1,21 |
| 3 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 66,00 | №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 | | 0,04 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,44 |
| | ИТОГО завтрак: | 602 | 20,33 | 23,26 | 75,19 | 598,52 | | 0,27 | 25,04 | 24,85 | 70,52 | 105,06 | 264,4 | 10,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82 2017г. | 0,05 | 8,54 | 0 | 26,1 | 49,7 | 54,6 | 1,2 |
| 2 | Птица тушенная в соусе(№331 сметанно-томатном) с овощами | 100/230 | 28,7 | 25,4 | 28,38 | 457,60 | №292 2017 г. | 0,26 | 18,3 | 66,2 | 79,2 | 124,7 | 242,2 | 6 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | №349 2017г. | 0,016 | 0,73 | 0 | 8,12 | 20,32 | 19,36 | 0,45 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | | 0,035 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| | ИТОГО обед: | 830 | 34,42 | 30,94 | 95,79 | 809,88 | | 0,381 | 27,57 | 66,2 | 127,52 | 206,22 | 365,36 | 8,8 |
| | ИТОГО четверг: | 1432 | 54,75 | 54,2 | 170,98 | 1408,40 | | 0,651 | 52,61 | 91,05 | 198,04 | 311,28 | 629,76 | 18,87 |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ПЯТНИЦА 10-день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекла тушенная в соусе №326 (молочно-маслом сливочным) | 60/20 | 1,5 | 4 | 7,8 | 72,3 | №140 2017 г. | 0,03 | 1 | 4,48 | 14,9 | 35 | 39,4 | 1,06 |
| 2 | Котлеты рыбные (минтай) с маслом сливочным | 100/10 | 12,28 | 15,02 | 14,82 | 244,00 | №234 2017 г. | 0,06 | 0,32 | 45,2 | 38,6 | 45,88 | 166,7 | 1,46 |
| 3 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,60 | 170,82 | №310 2017 г. | 0,18 | 25,2 | 0 | 35,19 | 17,57 | 95,67 | 1,39 |
| 4 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №376 2015 г. | 0 | 0,03 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | | 0,04 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,44 |
| ИТОГО завтрак: | | 625 | 20,44 | 24,62 | 84,54 | 640,64 | | 0,31 | 26,55 | 49,68 | 103,29 | 118,75 | 339,37 | 4,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | № 70 2017 г. | 0,012 | 2,1 | 0 | 8,4 | 13,8 | 14,4 | 0,36 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | № 88 2017 г. | 0,06 | 15,8 | 0 | 22,13 | 49,25 | 49 | 0,83 |
| 3 | Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным №330 | 100/50 | 12,89 | 18,1 | 12,80 | 298,50 | №274 2017 г. | 0,06 | 1,77 | 34,1 | 21,57 | 43 | 142,8 | 9,48 |
| 4 | Рис отварной | 180 | 4,25 | 8,75 | 44,20 | 272,25 | № 171 2017 г. | 45 | 0 | 45 | 31,38 | 19,18 | 92,68 | 0,66 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | №349 2015 г. | 0,016 | 0,73 | 0 | 17,46 | 32,48 | 23,44 | 0,7 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,3 | 14,82 | 68,97 | | 0,035 | 0 | 0 | 7,5 | 6,9 | 31,8 | 0,93 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 4,6 | 17,4 | 0,22 |
| ИТОГО обед: | | 890 | 23,31 | 32,45 | 122,40 | 915,03 | | 45,203 | 20,4 | 79,1 | 115,04 | 169,21 | 371,52 | 13,18 |
| ИТОГО пятница: | | 1515 | 43,75 | 57,07 | 206,94 | 1555,67 | | 45,513 | 46,95 | 128,78 | 218,33 | 287,96 | 710,89 | 17,81 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Mg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |
| Итого за весь | 263,0 | 280,0 | 1 119,9 | 3 520,2 | 48,15 | 173,69 | 922,19 | 1 020,96 | 2 078,93 | 3 797,48 | 72,88 |
| Среднее значение | 52,6 | 56,0 | 224,0 | 704,0 | 9,63 | 34,74 | 184,44 | 204,19 | 415,79 | 759,50 | 14,58 |

Составлено на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. (Могильный М., П., Тутельян В. А.)

Составила технолог Ярцева Л. И.