

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

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №18 НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (зимне-весеннее)**

I 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
2	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	210	3,1	3,75	6,45	74,80	№121 2017	0,038	0,69	27,7	14,8	134	95,5	0,13
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№577 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
5	Пряники	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,045	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61
6	Яблоки(рекомендуемые)	100	0,4	0,4	9,80	47,00		0,03	10	0	9	16	11	2,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>602</b>	<b>16,99</b>	<b>17,52</b>	<b>84,93</b>	<b>571,82</b>		<b>0,163</b>	<b>13,73</b>	<b>133,7</b>	<b>60,2</b>	<b>445,95</b>	<b>326,05</b>	<b>4,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90/4,5	15	14,4	14,00	245,70	№294 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Капуста тушенная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2
4	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>610</b>	<b>27,21</b>	<b>24,22</b>	<b>102,64</b>	<b>748,86</b>		<b>0,466</b>	<b>31,86</b>	<b>46,2</b>	<b>113,47</b>	<b>215</b>	<b>276,21</b>	<b>7,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	30	2,55	3,39	20,91	82,90		0,03	0	19,5	4,5	12,3	26,1	0,3
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>230</b>	<b>3,55</b>	<b>3,39</b>	<b>41,11</b>	<b>167,70</b>		<b>0,05</b>	<b>4</b>	<b>19,5</b>	<b>12,5</b>	<b>26,3</b>	<b>40,1</b>	<b>3,1</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1442</b>	<b>47,75</b>	<b>45,13</b>	<b>228,68</b>	<b>1488,38</b>		<b>0,679</b>	<b>49,59</b>	<b>199,4</b>	<b>186,17</b>	<b>687,25</b>	<b>642,36</b>	<b>15,04</b>



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**

**ЗАВТРАК**

1	Омлет натуральный с маслом сливочным	110/5	10,69	19	2,02	222,00	№210 2017	0,08	0,2	248,8	12,37	79	173,1	2,02
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	80	1,43	5,28	7,46	81,92	№330 №140 2017г.	0,019	1	13,44	14,5	32,7	37,5	1,06
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 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	3,2	4,1	34,15	186,50		0,045	0,005	28	10,3	8,5	30,35	0,61
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>18,61</b>	<b>28,8</b>	<b>78,15</b>	<b>645,94</b>		<b>0,184</b>	<b>4,035</b>	<b>290,24</b>	<b>52,77</b>	<b>143,6</b>	<b>280,15</b>	<b>4,49</b>

**ОБЕД**

1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат)	240/6	25,32	14,9	43,26	409,20	№392 2017 г.	0,2	0,47	50	44,6	29,3	153,8	1,16
3	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>696</b>	<b>31,12</b>	<b>19,47</b>	<b>120,70</b>	<b>791,31</b>		<b>0,312</b>	<b>11,41</b>	<b>50</b>	<b>90,16</b>	<b>105,34</b>	<b>269,38</b>	<b>3,59</b>

**ПОЛДНИК**

1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Вафля	50	4	7	16,50	145,50		0	0,2	0	9,5	127,5	0	1,16
	<b>Итого полдник</b>	<b>275</b>	<b>4,07</b>	<b>7,02</b>	<b>31,50</b>	<b>205,50</b>		<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>138,6</b>	<b>2,8</b>	<b>1,44</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>782</b>	<b>53,8</b>	<b>55,29</b>	<b>230,35</b>	<b>1642,75</b>		<b>0,496</b>	<b>15,675</b>	<b>340,24</b>	<b>153,83</b>	<b>387,54</b>	<b>552,33</b>	<b>9,52</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес.блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/50	14,6	17,2	17,5	283,50	№294 2017г.							
								0,1	0,79	64,9	21,14	65,34	81,9	1,61
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.							
								0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1
3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017							
								0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14								
								0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>26,55</b>	<b>25,52</b>	<b>75,99</b>	<b>640,69</b>		<b>0,34</b>	<b>2,38</b>	<b>89,3</b>	<b>73,44</b>	<b>229,3</b>	<b>269,8</b>	<b>3,52</b>

**ОБЕД**

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№70 2017							
								0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017							
								0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,4	17,15	7,00	229,00	№297 2017 г.							
								0,034	1,8	52,16	13,2	46	78,4	0,95
4	Каша гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017							
								0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017							
								0,016	0,72	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	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14								
								0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>765</b>	<b>28,02</b>	<b>29,6</b>	<b>117,86</b>	<b>855,51</b>		<b>0,404</b>	<b>11,22</b>	<b>92,16</b>	<b>208,01</b>	<b>153,85</b>	<b>424,73</b>	<b>8,7</b>

**ПОЛДНИК**

1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.							
								0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90								
								0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	<b>Итого полдник</b>	<b>245</b>	<b>2,08</b>	<b>2,29</b>	<b>36,61</b>	<b>174,90</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>12</b>	<b>9,74</b>	<b>17,03</b>	<b>25,29</b>	<b>0,71</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1530,00</b>	<b>56,65</b>	<b>57,41</b>	<b>230,46</b>	<b>1671,10</b>		<b>0,794</b>	<b>13,63</b>	<b>193,46</b>	<b>291,19</b>	<b>400,18</b>	<b>719,82</b>	<b>12,93</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным	150/60	21,9	20,73	68,70	549,00	№224 2017 г.	0,14	1,68	91,5	56,6	360,2	369,2	1,4
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№2577 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,1	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
4	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,80		0,04	0	26	6	16,4	34,8	0,4
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>27,8</b>	<b>25,57</b>	<b>126,27</b>	<b>846,94</b>		<b>0,28</b>	<b>4,51</b>	<b>117,5</b>	<b>74,9</b>	<b>397,7</b>	<b>434,5</b>	<b>2,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71 2017 г.	0,012	2,94	0,3	8,4	10,2	18	0,3
2	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64,00	№ 87 2017 г.	0,03	13,7	0	15	40,58	31,08	0,54
3	Тефтели мясные с соусом №331	90/40	9,3	10,3	12,10	178,50	№ 278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,7	33,03	104,4	1,03
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,30	174,07	№309 2017 г.	0,06	0	0	21,8	5,02	38,4	1,14
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>795</b>	<b>21,53</b>	<b>19,65</b>	<b>106,57</b>	<b>695,68</b>		<b>0,238</b>	<b>18,22</b>	<b>40,39</b>	<b>94,53</b>	<b>135,11</b>	<b>268,72</b>	<b>4,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,04	0,004	28	10,3	8,56	30,34	0,62
	<b>Итого полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,42</b>	<b>7,05</b>	<b>49,16</b>	<b>246,50</b>		<b>0,04</b>	<b>0,034</b>	<b>28</b>	<b>11,7</b>	<b>19,66</b>	<b>33,14</b>	<b>0,9</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1547</b>	<b>56,75</b>	<b>52,27</b>	<b>282,00</b>	<b>1789,12</b>		<b>0,558</b>	<b>22,764</b>	<b>185,89</b>	<b>185,89</b>	<b>552,47</b>	<b>736,36</b>	<b>7,66</b>



№	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**

**ЗАВТРАК**

1	Рыба тушеная в томате с овощами	90/60	14,6	7,4	5,70	157,50	№229 2017г.	0,075	5,6	8,73	72,8	58,6	243,3	1,28
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>572</b>	<b>21,03</b>	<b>19,87</b>	<b>60,75</b>	<b>516,27</b>		<b>0,255</b>	<b>26,59</b>	<b>48,73</b>	<b>116,15</b>	<b>121,4</b>	<b>372,1</b>	<b>3,1</b>

**ОБЕД**

1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71 2017	0,012	2,94	0,3	8,4	10,2	18	0,3
2	Суп с макаронами	200	1,9	4,06	10,40	93,60	№111 2017	0,04	0,76	0	12,18	21,8	29,4	0,58
3	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
4	Каша гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,73</b>	<b>28,9</b>	<b>124,71</b>	<b>920,41</b>		<b>0,594</b>	<b>17,1</b>	<b>7556,9</b>	<b>201,23</b>	<b>137,85</b>	<b>640,75</b>	<b>13,56</b>

**ПОЛДНИК**

1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Вафля	50	4	7	16,50	145,50		0	0,2	0	9,5	127,5	0	1,16
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>36,70</b>	<b>230,30</b>		<b>0,02</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>141,5</b>	<b>14</b>	<b>3,96</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1622</b>	<b>58,76</b>	<b>55,77</b>	<b>222,16</b>	<b>1666,98</b>		<b>0,869</b>	<b>47,89</b>	<b>7605,63</b>	<b>17,5</b>	<b>400,75</b>	<b>1026,9</b>	<b>20,62</b>

**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	214,9	265,9	1 193,7	8 258,3	3,40	149,55	#####	834,58	#####	3 677,72	65,77
Среднее	40,0	53,8	230,6	1 649,2	0,68	29,91	#####	166,92	485,64	735,54	13,15



## 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,2	22,1	56,00	540,00	№223 2017	0,12	0,94	130	53,1	391,2	430	1,29
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	50	4,17	1,99	38,50	189,00		0,06	0	40,1	11	14,5	53,75	0,91
4	Яблоки (рекомендуемые)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>33,84</b>	<b>24,51</b>	<b>119,30</b>	<b>836,00</b>		<b>0,21</b>	<b>10,97</b>	<b>170,1</b>	<b>74,5</b>	<b>432,8</b>	<b>492,05</b>	<b>4,68</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№70 2017							
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
3	Тефтели мясные с соусом сметано томатным №331	90/40	9,25	10,3	12,10	178,50	№278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,7	33,03	104,4	1,03
4	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0	0	19	2,4	60,6	0,51
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	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		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>19,35</b>	<b>19,38</b>	<b>118,43</b>	<b>732,56</b>		<b>0,235</b>	<b>11,98</b>	<b>40,09</b>	<b>100,56</b>	<b>123,41</b>	<b>295,66</b>	<b>4,48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	30	2,5	1,2	23,10	113,40		0,036	0	24,06	6,6	8,7	32,25	0,55
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>43,30</b>	<b>198,20</b>		<b>0,058</b>	<b>4</b>	<b>24,06</b>	<b>14,6</b>	<b>22,7</b>	<b>46,25</b>	<b>3,35</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1585</b>	<b>26,02</b>	<b>22,57</b>	<b>200,23</b>	<b>1119,76</b>		<b>0,353</b>	<b>15,98</b>	<b>104,24</b>	<b>126,16</b>	<b>160,61</b>	<b>395,66</b>	<b>8,74</b>



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
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Котлета особая с соусом №331	90/30	12,4	16,08	12,93	247,50	№269 2017 г.	0,15	0,8	18,2	30,1	36,1	152,9	2,1
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	№171 2017 г.	0,13	0	40	36,66	36,09	156,47	2,65
3	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,80	106,70	№382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Зефир(рекомендуемый)	40	0,4	0,05	39,90	163,00		0	0	0	0,75	1,25	0,5	3,9
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>26,5</b>	<b>27,74</b>	<b>128,01</b>	<b>870,72</b>		<b>0,37</b>	<b>2,23</b>	<b>80,16</b>	<b>99,91</b>	<b>219,64</b>	<b>456,77</b>	<b>9,52</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
2	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
3	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
4	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>705</b>	<b>22,46</b>	<b>27,1</b>	<b>91,36</b>	<b>707,26</b>		<b>0,297</b>	<b>27,69</b>	<b>105,8</b>	<b>104,7</b>	<b>125,28</b>	<b>341,68</b>	<b>3,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Вафля	50	4	7	16,50	145,50		0	0,2	0	9,5	127,5	0	1,16
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,07</b>	<b>7,02</b>	<b>31,50</b>	<b>205,50</b>		<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>138,6</b>	<b>2,8</b>	<b>1,44</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1560</b>	<b>53,03</b>	<b>61,86</b>	<b>250,87</b>	<b>1783,48</b>		<b>0,667</b>	<b>30,15</b>	<b>185,96</b>	<b>215,51</b>	<b>483,52</b>	<b>481,17</b>	<b>14,75</b>



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
<b>СРЕДА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/10	5,87	4,06	32,9	192,16	№173 2017	0,14	0,63	9,76	47,4	103	172,3	1,38
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,60	№379 2017 г.	0,044	1,3	20	14	125,8	90	0,13
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Пряники	60	3,88	4,92	40,99	223,80		0,054	0,006	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,15</b>	<b>19,3</b>	<b>109,29</b>	<b>676,08</b>		<b>0,338</b>	<b>1,936</b>	<b>103,36</b>	<b>89,96</b>	<b>247,86</b>	<b>342,22</b>	<b>3,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соевые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№71 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/4	14,9	14,3	13,90	244,40	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макароны отварные с маслом	150/7,5	5,7	6,07	31,98	205,50	№203 2017 г.	0,06	0	30	8,5	12,7	39,4	0,85
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>761,5</b>	<b>27,39</b>	<b>23,32</b>	<b>117,90</b>	<b>796,41</b>		<b>1,079</b>	<b>10,19</b>	<b>75,97</b>	<b>88,97</b>	<b>145,28</b>	<b>243,8</b>	<b>6,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	<b>Итого полдник</b>	<b>245</b>	<b>2,08</b>	<b>2,29</b>	<b>36,61</b>	<b>174,90</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>12</b>	<b>9,74</b>	<b>17,03</b>	<b>25,29</b>	<b>0,71</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1556,5</b>	<b>45,62</b>	<b>44,91</b>	<b>263,80</b>	<b>1647,39</b>		<b>1,467</b>	<b>12,156</b>	<b>191,33</b>	<b>188,67</b>	<b>410,17</b>	<b>611,31</b>	<b>11,13</b>



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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Фрикадельки(говядина)в соусе сметанно-томатном№ 331	90/50	11,7	15,39	14,80	248,00	№280 2017	0,07	0,4	24,6	20,6	47,4	117,3	7,07
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,15	21	0	29,3	14,6	79,7	1,15
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		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>18,05</b>	<b>20,61</b>	<b>69,72</b>	<b>540,77</b>		<b>0,32</b>	<b>24,23</b>	<b>24,6</b>	<b>65,5</b>	<b>85,4</b>	<b>236,2</b>	<b>9,02</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
2	Птица тушенная в соусе совами	90/200	25,24	22,3	25,00	402,13	№292 2017 г.	0,23	16,1	58,2	69,6	109,5	212,9	5,3
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,7	0,73	0	17,46	32,5	23,4	0,96
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>740</b>	<b>31,39</b>	<b>26,96</b>	<b>95,07</b>	<b>757,04</b>		<b>1,03</b>	<b>25,37</b>	<b>58,2</b>	<b>98</b>	<b>195,6</b>	<b>333,38</b>	<b>8,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,04	0,004	28	10,3	8,56	30,34	0,62
	<b>Итого полдник</b>	<b>50</b>	<b>3,31</b>	<b>4,12</b>	<b>49,16</b>	<b>246,50</b>		<b>0,04</b>	<b>0,034</b>	<b>28</b>	<b>11,7</b>	<b>19,66</b>	<b>33,14</b>	<b>0,9</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1637</b>	<b>52,75</b>	<b>51,69</b>	<b>213,95</b>	<b>1544,31</b>		<b>1,39</b>	<b>49,634</b>	<b>110,8</b>	<b>175,2</b>	<b>300,66</b>	<b>602,72</b>	<b>18,42</b>



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
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Свекла ,тушенная в соусе№326	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 с маслом сливочным	90/9	11,05	13,5	13,30	219,60	№234 2017 г.	0,05	0,29	40,7	34,4	41,3	150	1,3
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Яблоки (рекомендуемые)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>684</b>	<b>19,04</b>	<b>22,62</b>	<b>88,22</b>	<b>634,77</b>		<b>0,3</b>	<b>32,32</b>	<b>45,18</b>	<b>102,2</b>	<b>122,36</b>	<b>317,7</b>	<b>6,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Овощи натуральные свежие или 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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,30	64,00	№ 88 2017 г.	0,05	12,6	0	17,7	39,4	39,2	0,66
3	Зразы рубленные из говядины с соусом сметанно томатным	90/40	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	21,6	0,33
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>21,3</b>	<b>27,64</b>	<b>116,56</b>	<b>827,49</b>		<b>0,223</b>	<b>16,96</b>	<b>67</b>	<b>105,81</b>	<b>152,73</b>	<b>331,47</b>	<b>11,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Вафля	50	4	7	16,50	145,50		0	0,2	0	9,5	127,5	0	1,16
	<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>36,70</b>	<b>230,30</b>		<b>0,02</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>141,5</b>	<b>14</b>	<b>3,96</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1699</b>	<b>45,34</b>	<b>57,26</b>	<b>241,48</b>	<b>1692,56</b>		<b>0,543</b>	<b>53,48</b>	<b>112,18</b>	<b>225,51</b>	<b>416,59</b>	<b>663,17</b>	<b>22,15</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю</b>														
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	226,9	243,1	1 116,0	7 705,8	7,20	162,20	781,31	964,74	2 056,34	3 124,16	73,06			
Среднее	45,4	48,6	223,2	1 541,2	1,48	32,44	156,26	192,95	411,27	624,83	14,37			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог

Ярцева Л.И.