



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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №18 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОДОТ 7 ДО 11 ЛЕТ																	
№ 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	
			4	5	6	7	8										9
1 неделя																	
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день.																	
Завтрак																	
1	Сыр Российский(порциями)	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 (крупа рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11			
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 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			
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73			
	ИТОГО завтрак:	522	16,81	17,41	81,04	551,40		0,136	3,63	135,36	51,19	412,46	307,47	1,94			
Обед																	
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	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1			
3	Капуста тушеная	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 сухофруктов	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	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93			
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22			
	ИТОГО обед:	740	26,42	24,12	97,83	725,48		0,456	31,86	46,2	99,64	212,7	272,01	7,79			
Полдник																	
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8			
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5			
	ИТОГО полдник	250	5,25	5,56	55,05	222,97		0,07	4	32,5	15,5	34,5	57,5	3,3			
	ИТОГО понедельник:	1512	48,48	47,09	233,92	1499,85		0,662	39,49	214,06	166,33	659,66	636,98	13,03			

№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, 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	130/5	12,55	22,3	2,37	260,60	№210 2017	0,09	0,23	292,07	14,52	92,74	203,2	2,37	
2	Свекла тушенная в сметанном соусе сметанном №330	100	1,79	6,6	9,33	102,40	№330 №140 2017г.	0,024	1,25	16,8	18,12	40,88	46,88	1,33	
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
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	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1	
	ИТОГО завтрак:	520	17,6	29,32	69,84	614,82		0,214	3,31	308,87	47,84	155,12	287,98	4,52	
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) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	240/5	25,22	14,84	43,08	407,54	№392 2017 г	0,2	0,47	49,8	44,4	29,18	153,17	1,16	
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24	
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
5	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8	
	ИТОГО обед:	705	31,48	19,42	101,45	691,07		0,322	13,01	49,8	89,9	96,76	270,65	6,4	
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
2	Кекс	60	4,37	7,51	26,35	190,80		0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78	
	Итого полдник	60	4,44	7,53	41,35	252,80		0,07	0,03	2,4	17,84	22,98	44,8	1,06	
	ИТОГО вторник:	1485	53,52	56,27	212,64	1558,69		0,606	16,35	361,07	155,58	274,86	603,43	11,98	

№ 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 3-й день															
Завтрак															
1	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным №330	90/30	12,51	14,74	12,6	243,00	№294 2017г.	0,09	0,68	55,63	18,12	56	70,2	1,38	
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	
	ИТОГО завтрак:	500	24,46	23,06	71,09	600,19		0,33	2,27	80,03	70,42	219,96	258,1	3,29	
Обед															
1	Овощи натуральные соленные или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18	
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	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	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8,14	9,04	10,30	154,90	№279 2017 г.	0,055	0,45	36	18	25,8	90,7	0,74	
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	19,5	79,7	1,17	
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17	
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	730	16,36	16,04	102,94	628,58		0,397	29,28	36	83,12	105,27	285,46	4,11	
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 в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72	
	Итого полдник	265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1	
	ИТОГО среда:	1495	44,24	42,9	225,05	1480,27		0,807	31,58	136,03	168,84	346,21	583,84	8,4	

№ 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	
4-й день четверг															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с молоком стуженым	170	24,84	18,8	47,60	459,00	№2223 2017 .	0,1	0,8	110,5	45,15	332,5	365,77	1,09	
2	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
4	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3	
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2	
	ИТОГО завтрак:	542	33,91	28,27	82,26	722,76		0,16	13,83	188,5	73,65	631,3	548,57	4,17	
Обед															
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017 г.	0,05	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66	
3	Птица отварная с соусом смет№330	90/30	17,3	15	2,94	213,00	№ 288 2017 г.	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2	
4	Каша рассыпчатая пшеница(гарнир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36	
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63	
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	750	29,46	25,5	92,95	721,83		3,516	122,17	39,45	62,75	179,32	252,48	5,15	
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	Пряники в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72	
	Итого полдник	260	7,42	7,05	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1	
	ИТОГО четверг:	1562	70,79	60,82	226,23	1696,09		3,756	136,03	247,95	247,95	831,6	841,33	10,32	

№ 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 5-й день															
Завтрак															
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/40	12,68	6,44	4,94	136,50	№229 2017г.	0,065	4,85	7,57	63,09	50,77	210,9	1,11	
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1	
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	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02	
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
7	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1	
	ИТОГО завтрак:	645	23,65	22,21	67,79	564,27		0,285	23,84	67,57	120,44	230,47	436,1	2,95	
Обед															
1	Овощи натуральные соленные или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15	
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	№112 2017 г.	0,07	4,86	0	19,04	23,6	46,18	0,8	
3	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	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 г.	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	0,27	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:	765	32,23	27,02	114,06	859,83		0,666	18,06	7556,75	210,79	142,27	649,27	14,03	
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 в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72	
	Итого полдник	50	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1	
	ИТОГО пятница:	1685	59,3	53,03	232,87	1675,60		1,031	41,93	7644,32	15,3	393,72	1125,7	17,98	

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	276,3	260,1	1 130,7	6,86	265,38	8 603,43	754,00	2 506,05	3 791,23	61,71				
Среднее	53,4	51,0	226,7	1,37	53,08	1 723,86	150,80	501,21	758,25	12,34				

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г		Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5	6	7	8										9
2 неделя																	
Понедельник																	
6-й день Завтрак																	
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150/5	16,6	10,4	30,53	227,05	№395 2017	1,01	0,09	44,66	26,7	61,2	107	0,53			
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02			
3	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			
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33			
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2			
	ИТОГО завтрак:	510	19,52	18,37	69,95	470,19		1,04	0,12	84,66	38	81,6	138,9	1,16			
Обед																	
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18			
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62			
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,37	17,15	7,00	231,45	№297 2017 г.	0,03	1,83	52,16	13,23	46	78,38	0,95			
4	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0,0	0,0	19,0	2,4	60,6	0,5			
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8			
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9			
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2			
	ИТОГО обед:	725	21,78	26,01	96,19	711,13		0,193	15,18	52,16	75,13	108,7	248,8	6,21			
Полдник																	
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8			
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5			
	Итого полдник	250	5,25	5,6	55,05	222,97		0,07	4	32,5	15,5	34,5	57,5	3,3			
	ИТОГО понедельник:	1485	46,55	49,94	221,19	1404,29		1,303	19,3	136,82	128,63	224,8	445,2	10,67			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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 сметанно-томатным №331	90/30	11,84	15,75	12,45	240,00	№269 2017 г.	0,14	0,015	18,15	26,33	19,76	138,06	2,03	
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	39,23	267,00	№171 2017 г.	0,18	0	40	50,19	28,45	140,01	1,65	
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	№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	
	ИТОГО завтрак:	500	25,51	27,35	86,82	707,26		0,41	1,445	80,11	108,92	194,41	424,97	4,55	
Обед															
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18	
2	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	
3	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	
4	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	
5	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	
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:	725	21,91	27,03	87,04	686,88		0,293	28,74	105,8	105,6	129,88	344,68	3,86	
Полдник															
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
2	Кекс	60	4,37	7,51	26,35	190,80		0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78	
	Итого полдник	260	4,44	7,53	41,35	252,80		0,07	0,03	2,4	17,84	22,98	44,8	1,06	
	ИТОГО вторник:	1510	51,86	61,91	215,21	1646,94		0,773	30,215	188,31	232,36	347,27	814,45	9,47	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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	180/5	5,13	4,78	33,87	199,05	№173 2017	0,14	0	47,32	32,14	115,45	135,35	0,73
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12
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	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	ИТОГО завтрак:	535	18,49	16,83	77,35	538,11		0,32	11,11	143,32	80,44	515,07	412,35	4,55
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
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	90/5	15,06	14,45	14,05	247,00	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 2017 г.	0,06	0	29,52	8,37	12,5	38,77	0,84
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	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	730	26,46	23,25	112,20	807,08		1,063	9,14	75,49	81,34	135,88	231,77	6,66
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	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
	Итого полдник	265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1
	ИТОГО среда:	1530	48,37	43,88	240,57	1596,69		1,463	20,28	238,81	177,08	671,93	684,4	12,21

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Са, 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 в сметанно-томатном соусе №331	90/30	9,71	12,81	12,13	205,70	№ 165 2017 г.	0,04	0,31	18,64	16,22	27,94	90,9	6,04
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	15,2	62,00	№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		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
	ИТОГО завтрак:	632	16,06	18,03	67,05	498,47		0,28	21,3	18,64	59,57	88,34	216,7	7,84
Обед														
2	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
3	Птица тушеная в соусе соевыми	90/150	20,89	18,46	20,69	332,80	№292 2017 г.	0,19	13,32	48,17	57,6	90,62	176,19	4,39
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	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	26,1	0,33
6	Напиток из груши диетки	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	ИТОГО обед:	700	27,74	23,59	100,27	731,31		6,95	221,86	48,17	98	186,9	284,65	7,89
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
	Итого полдник	250	3,31	4,12	49,16	246,50		0,04	0,034	28	11,7	19,66	33,14	0,9
	ИТОГО четверг:	1582	47,11	45,74	216,48	1476,28		7,27	243,194	94,81	169,27	294,9	534,49	16,63

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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-й день Завтрак

1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180/5	7,4	9,25	59,2	349,65	№395 2017 г.	1,21	0	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63
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	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	560	15,67	15,97	103,32	409,65		1,21	0,03	53,3	33,27	84,14	130,48	0,91

Обед

1	Овощи натуральные соленные или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№ 108 2017 г.	0,08	4,6	0	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Зразы рубленные из говядины с соусом сметанно- томатным	90/30	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	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	750	22,06	27,19	108,15	804,51		0,241	11,18	67	91,43	112,37	329,21	13,84

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	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
	Итого полдник	50	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	0	15,3	20,98	14	1
	ИТОГО пятница:	1570	41,15	46,96	262,49	1465,66		1,531	11,24	120,3	140	217,49	473,69	15,75

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 недели

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	235,0	248,4	1 155,9	7 589,9	12,34	324,23	779,05	847,34	1 756,39	2 952,23	64,73

Среднее	47,0	49,7	231,2	1 518,0	1,48	64,85	155,81	169,47	351,28	590,45	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., Холодова Е.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. Тутьельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.