|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:Начальник ТО Управления Росподребназдор по РК в Усть-Куломском районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Утверждаю: Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Попова С.М.) |

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В МОУ «СТОРОЖЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

На весенне-летний период

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход | Химический состав | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины | Минеральные вещества  | Сборникрецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | A | B1 | C | Ca | Mg | Fe | P | № |
| Понедельник | Завтрак |
| Сыр порциями | 10 | 15 | 3,0 | 3,12 | 7,53 | 7,57 | 19,56 | 19,57 | 161,2 | 161,3 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 10,4 | 7,00 | 0,46 | 83,0 | 97 |
| Каша рисовая | 150 | 200 | 2,32 | 3,09 | 3,96 | 4,07 | 28,97 | 36,98 | 161,00 | 197,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 5,90 | 21,80 | 0,47 | 67,00 | 168 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27.4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 4.51 | 4.51 | 1.14 | 1.14 | 7.71 | 7.71 | 114.66 | 114.66 | 0.01 | 0.01 | 3.67 | 112.55 | 99.08 | 18.42 | 185.54 | 377 |
| Обед |
| Огурцы солёные  | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | - | 71 |
| Суп молочный с крупой | 200 | 250 | 4,89 | 6,03 | 1,02 | 1,28 | 16,83 | 21,04 | 13,24 | 165,50 | 0,00 | 0,08 | 1,14 | 198,53 | 28,83 | 0,31 | 171,83 | 94 |
| Макароны отварные с овощами | 180 | 200 | 49,58 | 59,50 | 1,18 | 1,42 | 33,12 | 39,74 | 145,03 | 203,04 | 0,05 | 0,01 | 3,46 | 54,39 | 12,88 | 0,03 | 0,34 | 417 |
| Шницель мясной | 80 | 100 | 8,97 | 10,76 | 7,21 | 8,65 | 8,21 | 9,85 | 135,21 | 162,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 13,90 | 21,18 | 2,01 | 141,22 | 608 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,0 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | 0,00 | 20,2 | 20,2 | 84,8 | 84,8 | 0,00 | 0,00 | 4,0 | 14,0 | 10,0 | 2,8 | - | 389 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вторник  | Завтрак |
| Овощи натуральные свежие | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | - | 71 |
| Каша пшённая молочная | 150 | 200 | 4,82 | 7,51 | 8,71 | 11,72 | 30,66 | 37,05 | 220,35 | 285,0 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 138,1 | 47,6 | 1,23 | 185,88 | 182 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27.4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25.49 | 145,2 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 122,0 | 14,00 | 0,56 | 90,00 | 959 |
| Обед |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 3,05 | 5,08 | 5,41 | 9,02 | 52,44 | 87,40 | 0,00 | 0,03 | 32,45 | 37,37 | 15,16 | 0,51 | 27,61 | 43 |
| Суп из овощей | 200 | 250 | 1,68 | 2,10 | 5,98 | 7,48 | 9,35 | 11,69 | 98,37 | 122,96 | 0,00 | 0,14 | 8,50 | 32,14 | 53,78 | 0,09 | 86,84 | 202 |
| Рис отварной | 180 | 200 | 4,28 | 4,76 | 7,2 | 8,00 | 0,40 | 0,44 | 151,06 | 251,76 | 0,00 | 0,032 | 0,00 | 1,53 | 7,7 | 0,66 | 35,78 | 194 |
| Птица отварная | 150 | 200 | 16,88 | 21,10 | 10,88 | 13,60 | 0,00 | 0,00 | 165,00 | 206,25 | 20,00 | 0,04 | 0,00 | 39,00 | 20,00 | 1,80 | 143,00 | 637 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,0 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,00 | 0,01 | 1,08 | 6,40 | 0,00 | 0,18 | 3,6 | 868 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среда  | Завтрак |
| Нарезка из свежих помидоров | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | 24,1 | 71 |
| Каша пшеничная | 150 | 200 | 3,72 | 5,58 | 4,0 | 6,0 | 18,28 | 27,42 | 120,8 | 181,2 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 67,13 | 0,91 | 0,91 | 177,2 | 186 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27.4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 28,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 943 |
| Обед |
| Салат из зеленого горошка | 60 | 100 | 1,86 | 3,10 | 0,12 | 0,20 | 3,90 | 6,50 | 24,00 | 40,00 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | 20,00 | 21,00 | 0,70 | 62,0 | 50 |
| Суп куриный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 7,62 | 11,43 | 3,56 | 5,34 | 12,46 | 18,69 | 128,04 | 246,06 | 0,00 | 0,05 | 3,48 | 12,64 | 30,13 | 1,52 | 180,35 | 775 |
| Пюре картофельное | 180 | 200 | 3,67 | 4,08 | 5,76 | 6,40 | 24,53 | 27,26 | 164,70 | 183,00 | 0,03 | 0,18 | 24,22 | 49,30 | 37,00 | 1,34 | 115,46 | 694 |
| Рыба припущенная с овощами | 80 | 100 | 6,12 | 7,65 | 0,81 | 1,01 | 2,54 | 3,18 | 42,00 | 52,50 | 0,03 | 0,05 | 0,96 | 12,88 | 10,00 | 0,54 | 84,25 | 244 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
| Напиток клюквенный | 200 | 200 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 12,45 | 12,45 | 49,0 | 49,0 | 0,01 | 0,00 | 1,88 | 2,11 | 0,00 | 0,11 | 40,0 | 281 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,0 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход | Химический состав | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины | Минеральные вещества  | Сборникрецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | A | B1 | C | Ca | Mg | Fe | P | № |
| Четверг  | Завтрак |
| Огурцы свежие  | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | 24,1 | 71 |
| Каша ячневая молочная | 150 | 200 | 4,78 | 9,56 | 4,052 | 8,112 | 23,45 | 46,9 | 151,67 | 303,34 | 0,00 | 0,188 | 0,522 | 170,21 | 65,0 | 1,3 | 185,88 | 171 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27,4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 2,00 | 2,00 | 22,40 | 22,40 | 116,00 | 116,00 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 34,00 | 7,00 | 0,00 | 45,00 | 951 |
| Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47 | 47 | 0,00 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 2,2 | 75,8 | 847 |
| Обед |
| Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,82 | 1,36 | 3,71 | 6,18 | 5,06 | 8,44 | 56,88 | 94,80 | 0,00 | 0,06 | 10,25 | 23,20 | 20,75 | 0,85 | 44,49 | 67 |
| Рассольник Петербургский | 200 | 250 | 1,68 | 2,10 | 4,09 | 5,11 | 13,27 | 16,59 | 96,60 | 120,75 | 0,00 | 0,10 | 7,54 | 26,45 | 25,90 | 0,98 | 71,95 | 197 |
| Греча рассыпчатая  | 180 | 200 | 7,46 | 8,95 | 5,61 | 6,73 | 35,83 | 43,0 | 230,44 | 276,53 | 0,01 | 0,18 | 0,00 | 12,98 | 1,9 | 1,6 | 29,54 | 302 |
| Котлеты рубленные из птицы | 80 | 100 | 9,7 | 12,13 | 13,92 | 17,40 | 7,89 | 9,86 | 196,00 | 245,00 | 80 | 0,05 | 0,33 | 70,00 | 19,25 | 1,26 | 132,38 | 307 |
| Хлеб ржаной | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,60 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0.20 | 0.20 | 0.20 | 0.20 | 22.30 | 22.30 | 110.00 | 110.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 12.00 | 0.00 | 0.80 | 2.4 | 859 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пятница | Завтрак |
| Салат фруктовый | 60 | 100 | 0,34 | 0,56 | 0,14 | 0,24 | 6,3 | 10,5 | 28,56 | 47,5 | 0,02 | 0,03 | 15,11 | 21,2 | 0,00 | 1,36 | 199,9 | 14 |
| Запеканка из творога | 150 | 200 | 27,84 | 30,93 | 18,00 | 22,89 | 32,40 | 36,00 | 279,60 | 310,66 | 0,37 | 0,10 | 0,82 | 251,55 | 54,36 | 0,93 | 383,23 | 469 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27,4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,60 | 1,60 | 16,40 | 16,40 | 86,00 | 86,00 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 33,00 | 10,50 | 0,40 | 67,50 | 945 |
| Кефир  | 200 | 200 | 5,80 | 5,80 | 5,00 | 5,00 | 8,00 | 8,00 | 106,00 | 106,00 | 0,04 | 0,08 | 1,40 | 240,0 | 28,0 | 0,20 | 190,0 | 966 |
| Обед |
| Нарезка из свежих помидоров | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | 24,1 | 71 |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 250 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,20 | 125,25 | 82,00 | 102,50 | 0,00 | 0,05 | 10,29 | 44,38 | 26,25 | 1,19 | 53,23 | 170 |
| Макароны отварные | 180 | 200 | 6,62 | 7,36 | 5,42 | 6,02 | 31,73 | 35,26 | 202,14 | 224,60 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 6,48 | 28,16 | 1,48 | 49,56 | 688 |
| Котлеты мясные  | 80 | 100 | 8,97 | 10,76 | 7,21 | 8,65 | 8,21 | 9,85 | 135,21 | 162,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 13,90 | 21,18 | 2,01 | 141,22 | 608 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,00 | 0,01 | 1,08 | 6,40 | 0,00 | 0,18 | 3,6 | 868 |
| Хлеб ржаной | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,60 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход | Химический состав | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины | Минеральные вещества  | Сборникрецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | A | B1 | C | Ca | Mg | Fe | P | № |
| Понедельник | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кукурузы | 60 | 100 | 1,73 | 2,88 | 3,71 | 6,18 | 4,82 | 8,04 | 59,58 | 99,30 | 0,00 | 0,10 | 9,30 | 18,66 | 19,53 | 0,66 | 5,78 | 12 |
| Омлет натуральный | 150/5 | 200/5 | 14,27 | 18,99 | 22,16 | 28,32 | 2,65 | 3,51 | 267,93 | 345,90 | 0,02 | 0,13 | 0,33 | 151,72 | 25,97 | 3,91 | 346,49 | 438 |
| Оладьи с маслом | 60/25 | 100/25 | 5,43 | 9,05 | 6,82 | 11,37 | 29,46 | 49,10 | 201,0 | 335,00 | 0,04 | 0,18 | 0,44 | 101,30 | 38,40 | 1,57 | 142,20 | 449 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 4,51 | 4,51 | 1,14 | 1,14 | 7,71 | 7,71 | 114,66 | 114,66 | 0,01 | 0,01 | 3,67 | 112,55 | 99,08 | 18,42 | 185,54 | 377 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр порциями | 10 | 15 | 3,0 | 3,12 | 7,53 | 7,57 | 19,56 | 19,57 | 161,2 | 161,3 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 10,4 | 7,00 | 0,46 | 83,0 | 97 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 4,39 | 5,49 | 4,22 | 5,28 | 13,06 | 16,33 | 107,8 | 134,75 | 0,00 | 0,23 | 5,81 | 38,08 | 35,30 | 2,03 | 87,48 | 206 |
| Греча рассыпчатая | 180 | 200 | 7,46 | 8,95 | 5,61 | 6,73 | 35,83 | 43,0 | 230,44 | 276,53 | 0,01 | 0,18 | 0,00 | 12,98 | 1,9 | 1,6 | 29,54 | 302 |
| Биточки мясные | 80 | 100 | 8,97 | 10,76 | 7,21 | 8,65 | 8,21 | 9,85 | 135,21 | 162,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 13,90 | 21,18 | 2,01 | 141,22 | 608 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
| Сок виноградный | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 32,6 | 32,6 | 136,4 | 136,4 | 0,00 | 0,00 | 14,8 | 34,0 | 12,0 | 0,06 | - | 389 |
| Хлеб ржаной | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,0 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вторник | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи натуральные свежие | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | - | 71 |
| Каша молочная из овсяных хлопьев | 150 | 200 | 2,39 | 3,59 | 2,78 | 4,17 | 23,56 | 35,34 | 133,39 | 200,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 40,0 | 0,34 | 177,2 | 384 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27,4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,2 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 1,30 | 122,0 | 14,00 | 0,56 | 90,00 | 959 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца варёные  | 40 | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 4,60 | 0,30 | 0,30 | 63,00 | 63,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 | 76,8 | 424 |
| Суп крестьянский | 200 | 250 | 4,79 | 5,99 | 6,03 | 7,54 | 12,42 | 15,53 | 118,62 | 148,28 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 40,09 | 6,78 | 0,38 | 43,73 | 201 |
| Макароны отварные | 180 | 200 | 6,62 | 7,36 | 5,42 | 6,02 | 31,73 | 35,26 | 202,14 | 224,60 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 6,48 | 28,16 | 1,48 | 49,56 | 688 |
| Рыба отварная | 80 | 100 | 12,51 | 15,01 | 0,56 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 55,07 | 66,08 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 23,33 | 11,25 | 0,47 | 150,63 | 472 |
| Хлеб ржаной | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,0 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,00 | 0,01 | 1,08 | 6,40 | 0,00 | 0,18 | 3,6 | 868 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среда  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | 60 | 100 | 0,80 | 1,34 | 2,47 | 4,11 | 2,06 | 3,44 | 22,45 | 56,12 | 0,00 | 0,043 | 19,11 | 41,18 | 18,2 | 0,71 | 13,66 | 639 |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | 3,40 | 6,24 | 3,96 | 6,10 | 15,76 | 19.70 | 126,86 | 158,64 | 36,72 | 0,08 | 1,09 | 192,17 | 23,52 | 0,30 | 156,05 | 390 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27,4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 2,00 | 2,00 | 22,40 | 22,40 | 116,00 | 116,00 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 34,00 | 7,00 | 0,00 | 45,00 | 951 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие дольками | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | 24,1 | 71 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 250 | 1,40 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,80 | 84,75 | 0,00 | 0,06 | 18,46 | 43,33 | 22,25 | 0,80 | 47,63 | 187 |
| Рис отварной | 180 | 200 | 4,28 | 4,76 | 7,2 | 8,00 | 0,40 | 0,44 | 151,06 | 251,76 | 0,00 | 0,032 | 0,00 | 1,53 | 7,7 | 0,66 | 35,78 | 194 |
| Птица тушенная с соусом | 150/50 | 200/80 | 17,92 | 22,40 | 14,58 | 18,23 | 5,62 | 7,03 | 225,00 | 281,25 | 0,05 | 0,089 | 0,68 | 70,13 | 29,88 | 2,21 | 172,75 | 301 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 22,30 | 110,00 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,80 | 2,4 | 859 |
| Хлеб ржаной | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,0 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выход | Химический состав | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины | Минеральные вещества  | Сборникрецептур |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | A | B1 | C | Ca | Mg | Fe | P | № |
| Четверг  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 100 | 0,59 | 0,98 | 3,69 | 6,15 | 2,24 | 3,73 | 44,52 | 75,20 | 0,00 | 0,05 | 16,67 | 18,68 | 16,26 | 0,74 | 34,61 | 15 |
| Каша ячневая | 150 | 200 | 4,78 | 9,56 | 4,052 | 8,112 | 23,45 | 46,9 | 151,67 | 303,34 | 0,00 | 0,188 | 0,522 | 170,21 | 65,0 | 1,3 | 185,88 | 171 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27,4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Чай сладкий | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 000 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 28,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 943 |
| Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47 | 47 | 0,00 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 2,2 | 75,8 | 847 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 100 | 0,95 | 1,58 | 3,00 | 4,99 | 4,60 | 7,66 | 49,92 | 83,20 | 0,00 | 0,02 | 25,00 | 41,60 | 14,2 | 0,58 | 30,60 | 81 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 2,15 | 2,69 | 2,27 | 2,84 | 13,71 | 17,14 | 83,80 | 104,75 | 0,00 | 0,11 | 8,25 | 24,60 | 27,00 | 1,09 | 66,65 | 208 |
| Пюре картофельное | 180 | 200 | 3,67 | 4,08 | 5,76 | 6,40 | 24,53 | 27,26 | 164,70 | 183,00 | 0,03 | 0,18 | 24,22 | 49,30 | 37,00 | 1,34 | 115,46 | 694 |
| Котлеты или биточки рыбные | 80 | 100 | 9,40 | 11,28 | 4,40 | 5,28 | 11,20 | 33,6 | 123,0 | 147,6 | 0,00 | 0,08 | 0,30 | 48,00 | - | 0,90 | - | 510 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,6 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
| Напиток клюквенный | 200 | 200 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 12,45 | 12,45 | 49,0 | 49,0 | 0,01 | 0,00 | 1,88 | 2,11 | 0,00 | 0,11 | 40,0 | 281 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пятница | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Витаминный» | 60 | 100 | 4,97 | 8,29 | 4,08 | 6,8 | 14,84 | 24,73 | 119,36 | 198,93 | 0,27 | 0,27 | 18,95 | 74,81 | 42,79 | 3,48 | 121,45 | 49 |
| Каша пшеничная | 150 | 200 | 3,72 | 5,58 | 4,0 | 6,0 | 18,28 | 27,42 | 120,8 | 181,2 | 0,00 | 0,07 | 0,27 | 67,13 | 0,91 | 0,91 | 177,2 | 186 |
| Хлеб с маслом | 60/10 | 100/10 | 3,12 | 4,37 | 7,57 | 10,6 | 19,57 | 27,4 | 161,3 | 225,82 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,00 | 1,1 | 4,2 | 126,0 | 1 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,60 | 1,60 | 16,40 | 16,40 | 86,00 | 86,00 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 33,00 | 10,50 | 0,40 | 67,50 | 945 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие дольками | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22,0 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 14,0 | 20,0 | 0,9 | 24,1 | 71 |
| Суп рыбный | 200 | 250 | 5,17 | 5,37 | 5,85 | 6,08 | 16,82 | 17,47 | 159,93 | 166,08 | 0,00 | 0,15 | 12,96 | 20,99 | 47,35 | 1,26 | 176,53 | 200 |
| Макароны отварные | 180 | 200 | 6,62 | 7,36 | 5,42 | 6,02 | 31,73 | 35,26 | 202,14 | 224,60 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 6,48 | 28,16 | 1,48 | 49,56 | 688 |
| Голубцы ленивые | 80/30 | 100/30 | 16,77 | 20,18 | 10,74 | 12,5 | 24,06 | 28,41 | 260,06 | 306,8 | 0,00 | 0,00 | 28,63 | 83,25 | 63,39 | 2,3 | - | 297 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 100 | 4,92 | 8,2 | 0,84 | 1,4 | 0,78 | 1,3 | 117,0 | 195,0 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 33,0 | 1,2 | 4,2 | 140,0 | 878 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 22,30 | 110,00 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,80 | 2,4 | 859 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 100 | 3,96 | 6,6 | 0,72 | 1,2 | 0,72 | 1,2 | 108,6 | 181,0 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 35,0 | 0,08 | 3,9 | 110,0 | 879 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

К третьим блюдам ежедневно добавляется аскорбиновая кислота на каждого ребенка 7- 11 лет - 20мг,

 12-18 лет и выше - 25мг,

Зав.производством - (Ахвердиева Н.И.)

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.