

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.В. Клубуков

01 сентября 2020 года

МБОУ Верхнеиринская СОШ

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

Сезон: весенне-летний

Для возрастной категории 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
Завтрак:													
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	200/5	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11	146,2	98,1	3,31
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого завтрак:		18,82	29,75	67,12	437,1	0,265	1,73	71	373,1	286,71	144,53	4,79
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,23	2,61	13,12	85	0,11	6,6	0	22,8	71,96	27,28	0,98
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	179,3
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		27,1	29,76	119,65	833,9	0,616	50,7	34,11	183,98	474,29	134,15	184,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,92	59,51	186,77	1271	0,881	52,43	105,11	557,08	761	278,68	189,57
День №2 (вторник)													
Завтрак:													
215(3)	Омлет натуральный с маслом	150/10	14,1	25,2	1,9	294,4	0,1	0,28	358,1	95,5	259,9	19,5	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Итого завтрак:		17,96	40,21	28,59	551,2	0,168	0,31	438,1	120,2	268,67	33,9	3,99
Обед:													
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	14	26	20	0,9
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3,04	2,006	17,61	102,15	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
304(1)	Плов из курицы	250	25,6	23,4	42,5	483,3	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		35,77	26,626	109,84	811,75	0,9	47,72	276,51	132,4	576,82	138,44	7,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,73	66,836	138,43	1362,95	1,068	48,03	714,61	252,6	845,49	172,34	11,01

День №3 (среда)													
	Завтрак:												
125(1)	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200/7	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	133,5	121,76	20,42	0,38
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		12,98	16,86	57,71	434	0,15	1,52	59,04	286,6	235,19	40,12	1,59
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	200	2,01	3,9	9,55	81,55	1,9	8,71	0	49,91	221,78	28,46	0,92
165(3)	Каша гречневая	200	11,5	8,1	51,5	325	0,28	0	28	19,8	271,9	181,1	6,1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		34,54	30,52	112,68	849,35	19,03	38,45	28,55	165,43	709,7	274,3	12,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,52	47,38	170,39	1283,35	19,18	39,97	87,59	452,03	944,89	314,42	13,74
ДЕНЬ №4 (четверг)													
	Завтрак:												
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	138	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
395(3)	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого завтрак:		12,71	22,9	52,16	458,7	0,198	2,22	130,6	301,35	158,64	127,34	1,48
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	5,06	4,22	13,81	113,54	0,185	4,91	0	41,81	243,31	37,44	1,67
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7,45	5,5	7,3	108,15	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого обед:		28,91	23,38	120,3	783,59	0,55	14,71	55,91	277,76	546,01	204,87	7,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,62	46,28	172,46	1242,29	0,748	16,93	186,51	579,11	704,65	332,21	9,4
ДЕНЬ №5 (пятница)													
	Завтрак:												
237(3)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	26,64	21,98	50,78	518,1	0,11	0,81	132,15	359,1	414	48,6	1,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		30,5	36,99	77,47	774,9	0,178	0,84	212,15	383,8	422,77	63	2,22

	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6	0,14	15	0,07	39,4	208,3	39,44	1,38
286(3), 356(3)	Тефтели мясные (1 вариант) с соусом сметанным с луком	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
165(3)	Каша пшенная	200	8,8	7,6	49,05	306	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Кисель	200	0,1	0,1	39,8	150,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		43,88	39,79	167,85	1173,5	0,6	30,83	99,32	170,5	564,68	175,04	7,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,38	76,78	245,32	1948,4	0,778	31,67	311,47	554,3	987,45	238,04	9,32

ДЕНЬ №6 (суббота)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная вязкая пшенная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Итого завтрак:		14,62	29,79	58,97	392,8	0,235	0,16	62	235,4	187,47	66,1	2,52
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
57(3)	Борщ с капустой и картофелем	200	10,96	8	17,44	182	0,16	18,64	0,73	49,04	165,12	24,96	2,4
137(3)	Рагу овощное	200	2,44	14,56	15,02	200	0,065	11,6	0	36	0,64	31,2	1,06
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		33,34	43,8	135,23	1058,9	0,535	47,82	51,23	185,02	335,47	135,42	7,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,96	73,59	194,2	1451,7	0,77	47,98	113,23	420,42	522,94	201,52	10,45

ДЕНЬ №7 (понедельник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Итого завтрак:		15,02	31,19	60,33	412,8	0,235	0,16	62	253,7	187,47	82,3	3,12
	Обед:												
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	14	26	20	0,9
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	10,96	8	17,44	182	0,16	18,64	0,73	49,04	165,12	24,96	2,4
94(1)	Рис припущенный	200	4,8	5,77	50,05	271,4	0,04	0	7,1	28	103,9	33,94	0,69
86(1)	Рыба, запеченная в яйце	100/10	15,7	16,8	3	225,3	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
348(3)	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,008	0,69	10,35	10,1	11,39	3,6	0,16
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3,04	2,006	17,61	102,15	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100/10	15,7	16,8	3	225,3	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
153(1)	Компот из с\ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		35,83	41,506	133,41	1022,95	0,956	57,58	34,7	216,9	701,33	168,4	7,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,91	64,176	198,65	1531,05	1,114	59,18	158,7	394,4	874,44	211,73	9,65

ДЕНЬ №11 (пятница)

	Завтрак:												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,6	8,6	39,6	258,6	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
395(3)	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого завтрак:		18,65	35,8	72,65	508,1	0,165	1,44	62,08	342,73	133,04	148,86	1,78
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,6	1,92	11,84	72	0,18	21,36	0,52	28,7	176,5	34,74	10,64
165(3)	Каша гречневая	200	11,5	8,1	51,5	325	0,28	0	28	19,8	271,9	181,1	6,1
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		28,58	28,28	121,99	851,9	0,69	38,86	61,02	132,88	575,31	277,7	20,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,23	64,08	194,64	1360	0,855	40,3	123,1	475,61	708,35	426,56	21,91

ДЕНЬ №12 (суббота)

168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Итого завтрак:		8,25	19,21	54,99	425,8	0,238	0,03	100	61,8	181,47	36,2	1,89
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6	0,14	15	0,07	39,4	208,3	39,44	1,38
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	196	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
165(1)	Кокроки с картофелем	100	5,9	11,5	35,5	261,9	0,15	13,64	0,1	42,47	98,32	23,8	1,31
	Итого обед:		44,29	40,37	127,31	1036,7	0,62	39,27	16,55	184,47	533,23	141,74	7,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,54	59,58	182,3	1462,5	0,858	39,3	116,55	246,27	714,7	177,94	9,26

	ИТОГО ЗАВТРАКИ:		190,91	370,75	728,65	5979	3,046	11,71	1607,4	3136,5	2518,9	904,38	29,79
	В среднем 1 завтрак:		15,91	30,90	60,72	498,25	0,25	0,98	133,95	261,38	209,90	75,37	2,48
	ИТОГО ОБЕДЫ:		417,02	384,352	1489,34	10875,74	29,505	463,9	932,59	2108,2	6614,9	2033,4	282,87
	В среднем 1 обед:		34,75	32,03	124,11	906,31	2,46	38,65	77,72	175,69	551,24	169,45	23,57
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		607,93	755,102	2217,99	16854,74	32,551	475,6	2540	5244,7	9133,7	2937,7	312,66

Сезон: весенне-летний

Для возрастной категории 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
	Завтрак:												
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	200/5	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11	146,2	98,1	3,31
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Сыр порционнно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого завтрак:		19,78	44,38	71,67	589,2	0,283	1,73	151	380,2	292,87	147,83	5,03
	Обед:												
15(3)*	Салат из свежих огурцов и пом.	150	1,47	9,23	5,6	111,3	0,08	25,14	0	28,02	51,9	24,4	1,11
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,67	2,8	17,1	104,5	0,12	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
321(3)	Пюре картофельное	230	4,7	7,36	31,4	210,5	0,21	27,83	39,1	56,7	132,83	42,55	1,55
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	179,3
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
153(1)	Компот из слф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
496(3)	Коржик молочный	100	4,8	8,5	48,4	288	0,1	0,13	0,91	28,15	69,11	10,98	0,89
	Итого обед:		35,04	42,74	186,55	1246,2	0,81	64,49	40,12	236,77	589,04	166,64	186,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,82	87,12	258,22	1835,4	1,093	66,22	191,12	616,97	881,91	314,47	191,99
День №2 (вторник)													
	Завтрак:												
215(3)*	Омлет натуральный с маслом	200/10	18,6	33,25	3,73	387,9	0,12	0,37	471,88	155,15	342,4	25,7	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционнно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Итого завтрак:		28,51	72,39	34,7	732,8	0,203	0,53	593,88	382,15	363,33	54,4	5,22
	Обед:												
	Помидоры свежие порционнно	150	0,9	0,3	6,3	29,85	0,09	37,5	300	21	39	30	1,35
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,35	2,84	17,89	110,44	0,113	8,51	0	35,95	240,17	36,2	1,133
304(1)	Плов из курицы	250	25,6	23,4	42,5	483,3	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		37,98	27,81	120,77	870,19	0,673	50,35	376,2	142,15	534,61	157,34	7,263

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,49	100,2	155,47	1602,99	0,876	50,88	970,08	524,3	897,94	211,74	12,483
День №3 (среда)													
	Завтрак:												
125(1)	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200/7	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	133,5	121,76	20,42	0,38
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого завтрак:		16,68	20,45	65,69	508,3	0,2	3,09	83,04	428,8	360,93	61,15	1,89
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	150	0,9	10,65	4,5	118,5	0,03	15	0,36	39,15	48	18,6	0,78
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2,71	5,01	14,85	115,49	2,4	9,04	0	47,98	238	39,15	1,39
165(3)	Каша гречневая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		38,86	36,65	135,76	1011,74	19,61	43,78	32,87	184,12	783,03	324,96	14,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,54	57,1	201,45	1520,04	19,81	46,87	115,91	612,92	1144	386,11	16,09
ДЕНЬ №4 (четверг)													
	Завтрак:												
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	138	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
395(3)	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого завтрак:		18,76	47,03	56,44	546,8	0,213	2,35	172,6	503,65	170,8	141,64	1,81
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	150	2,1	7,5	31,05	180,6	0,05	12,3	0,02	57,15	72,3	33,3	2,21
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,33	5,28	17,26	141,93	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
185(3)	Каша жидкая пшеничная	230	9,66	6,9	59,57	339,25	0,23	0	32,2	36,92	243,8	52,44	4,14
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7,45	5,5	7,3	108,15	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого обед:		37,74	30,03	175,23	1089,63	0,766	20,04	68,12	330,98	764,16	260,57	11,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,5	77,06	231,67	1636,43	0,979	22,39	240,72	834,63	934,96	402,21	13,55
ДЕНЬ №5 (пятница)													
	Завтрак:												
237(3)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	35,52	29,31	67,7	690,8	0,15	1,08	176,2	478,8	552	64,8	1,51

	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		45,43	68,45	98,67	1035,7	0,233	1,24	298,2	705,8	572,93	93,5	2,93
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	150	9	22,95	29,85	341,55	0,09	20,85	0,38	49,05	51,75	26,55	1,13
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
286(3), 356(3)	Тефтели мясные (1 вариант) с соусом сметанным с луком	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
165(3)	Каша пшенная	230	10,12	8,74	56,4	352	0,23	0	32,2	25,53	206,1	72,57	2,42
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Кисель	200	0,1	0,1	39,8	150,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		52,5	49,55	196,2	1399,95	0,73	41,53	103,67	204,63	661,25	209,77	8,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,93	118	294,87	2435,65	0,963	42,77	401,87	910,43	1234,2	303,27	11,5

ДЕНЬ №6 (суббота)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная вязкая пшенная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Итого завтрак:		15,58	44,42	63,52	544,9	0,253	0,16	142	242,5	193,63	69,4	2,76
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	1,47	9,23	5,6	111,3	0,08	25,14	0	28,02	51,9	24,39	1,11
39(1)	Борщ с капустой и картофелем	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
137(3)	Рагу овощное	230	3,68	0,58	19,67	92,46	0,07	0	0	10,58	0,74	15,2	0,92
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		39,41	35,15	154,66	1074,16	0,64	49,26	51,41	185,8	394,47	140,39	9,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,99	79,57	218,18	1619,06	0,893	49,42	193,41	428,3	588,1	209,79	11,92

ДЕНЬ №7 (понедельник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04

	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Итого завтрак:		15,98	45,82	64,88	564,9	0,253	0,16	142	260,8	193,63	85,6	3,36
	Обед:												
	Помидоры свежие порционно	150	0,9	0,3	6,3	29,85	0,09	37,5	300	21	39	30	1,35
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
94(1)	Рис припущенный	230	5,52	6,64	57,56	312,1	0,05	0	8,17	32,2	119,49	39,03	0,79
86(1)	Рыба, запеченная в яйце	100/10	15,7	16,8	3	225,3	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
348(3)	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,008	0,69	10,35	10,1	11,39	3,6	0,16
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		44,89	36,76	143,12	1067,85	0,678	61,87	319,55	216,6	613,61	165,93	9,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,87	82,58	208	1632,75	0,931	62,03	461,55	477,4	807,24	251,53	12,47

ДЕНЬ №8 (вторник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша пшеничная на молоке	200	5,39	0,6	38,21	180	0,85	0,1	2,45	30	87,9	33,3	1,78
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
395(3)	Кофейный напиток	200	3,12	2,7	14,17	93,3	0,04	1,31	20	125,73	90	14	0,13
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Итого завтрак:		17,92	42,43	74,03	573,8	0,973	1,54	144,45	372,03	196,7	74,8	3,08
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	150	0,9	10,65	4,5	118,5	0,03	15	0,36	39,15	48	18,6	0,78
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,37	4,83	7,45	82,74	2,4	20,26	0	61,55	210,77	27,5	0,71
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5,37	6,29	36,03	225,4	0,16	0	0,16	20,93	77,05	13	1,33
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		32,19	35,45	106,02	862,24	2,79	39	16,52	188,05	466,06	121,74	6,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,11	77,88	180,05	1436,04	3,763	40,54	160,97	560,08	662,76	196,54	9,41

ДЕНЬ №9 (среда)

	Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Сыр порционно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Итого завтрак:		13	43,21	67,95	541,9	0,113	0,16	142	232,9	87,93	50,5	1,89
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	150	2,1	7,5	31,05	180,6	0,05	12,3	0,02	57,15	72,3	33,3	2,21
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2,29	5,07	13,82	110	2,31	7,76	0	34,75	64,55	30	0,9

276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6,7	23,1	256,2	0,21	9,1	20	30	323,5	62,8	3,8
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
467(3)	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	54,48	322	0,14	0	14	22,4	76,6	28,4	1,4
	Кисель	200	0,1	0,1	39,8	150,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		46,39	28,74	205	1220,2	2,87	29,96	54,02	167,3	538,55	187,5	10,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,39	71,95	272,95	1762,1	2,983	30,12	196,02	400,2	626,48	238	12,2

ДЕНЬ №10 (четверг)

	Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Сыр порционнно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Итого завтрак:		18,13	46,8	69,52	596,2	0,173	1,73	166	379,8	185,27	57,63	2,17
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	150	9	22,95	29,85	341,55	0,09	20,85	0,38	49,05	51,75	26,55	1,13
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,35	2,84	17,89	110,44	0,113	8,51	0	35,95	240,17	36,2	1,133
321(3)	Пюре картофельное	230	4,7	7,36	31,4	210,5	0,21	27,83	39,1	56,7	132,83	42,55	1,55
86(1)	Рыба, запеченая в яйце с маслом сливочным	100/10	15,7	16,8	3	225,3	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
153(1)	Компот из с\ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		41,35	51,2	156,29	1212,79	0,753	58,29	39,62	243,4	680,7	191,7	8,183
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,48	98	225,81	1808,99	0,926	60,02	205,62	623,2	865,97	249,33	10,353

ДЕНЬ №11 (пятница)

	Завтрак:												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,6	8,6	39,6	258,6	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
	Сыр порционнно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
395(3)	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого завтрак:		19,61	50,43	77,2	660,2	0,183	1,44	142,08	349,83	139,2	152,16	2,02
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	150	1,47	9,23	5,6	111,3	0,08	25,14	0	28,02	51,9	24,4	1,11
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2,4	14,8	90	0,23	26,7	0,65	35,9	220,6	43,42	13,3
165(3)	Каша гречневая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		32,79	33,31	143,1	995,95	0,84	52,58	65,35	156,99	677,82	328,29	24,48

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,4	83,74	220,3	1656,15	1,023	54,02	207,43	506,82	817,02	480,45	26,5
ДЕНЬ №12 (суббота)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4	0,63	21,38	100,5	0,08	0	0	11,5	0,8	16,5	1
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционнно	20	0,16	14,5	0,27	132	0,003	0	80	4,8	6	0	0,04
	Сыр порционнно	20	5,25	24	0	68	0	0,13	42	200	12	11	0,13
	Итого завтрак:		14,3	43,34	59,27	513,9	0,253	0,16	142	264,1	193,63	50,5	2,22
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	150	0,9	10,65	4,5	118,5	0,03	15	0,36	39,15	48	18,6	0,78
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5,37	6,29	36,03	225,4	0,16	0	0,16	20,93	77,05	13	1,33
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	42,75	201	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
165(1)	Кокроки с картофелем	100	5,9	11,5	35,5	261,9	0,15	13,64	0,1	42,47	98,32	23,8	1,31
	Итого обед:		49,59	45,71	144,56	1172,2	0,72	48,02	16,71	214,7	611,7	166,05	8,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,89	89,05	203,83	1686,1	0,973	48,18	158,71	478,8	805,33	216,55	10,79
	ИТОГО ЗАВТРАКИ:		243,68	569,15	803,54	7408,6	3,333	14,29	2319,3	4502,6	2950,9	1039,1	34,38
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					617,38							
	ИТОГО ОБЕДЫ:		488,73	453,1	1867,26	13223,1	31,88	559,2	1184,2	2471,5	7315	2420,9	304,876
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					1101,93							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		732,41	1022,25	2670,8	20631,7	35,213	573,5	3503,4	6974,1	10266	3460	339,256
	СООТНОШЕНИЕ:		1	1,40	3,6								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:					1719,31							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005