



И.о.директора  
 МОУ СОШ № 8 ст.Кармалиновская  
 Е.В.Выродова " 02 " сентября 2024г.

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 8 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 и старше**

1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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 1-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24
2	Суп молочный с крупой (крупя)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	№121 2017	0,036	0,66	26,4	14,14	127,6	90,94	0,12
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>17,11</b>	<b>17,76</b>	<b>81,65</b>	<b>558,52</b>		<b>0,138</b>	<b>3,66</b>	<b>124,2</b>	<b>50,5</b>	<b>372,46</b>	<b>286,56</b>	<b>1,89</b>
<b>Обед</b>														
1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,50	148,25	№ 102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05
2	Бефстроганов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32
3	Капуста тушеная	180	3,72	5,88	16,97	135,18	№321 2017 г.	0,05	30,84	0	37,2	99,84	72,25	1,44
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>830</b>	<b>29,21</b>	<b>27,18</b>	<b>104,96</b>	<b>795,21</b>		<b>0,526</b>	<b>38,23</b>	<b>49,5</b>	<b>114,33</b>	<b>241,54</b>	<b>306,58</b>	<b>8,66</b>
<b>Полдник</b>														
1														
2														
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1382</b>	<b>46,32</b>	<b>44,94</b>	<b>186,61</b>	<b>1353,73</b>		<b>0,664</b>	<b>41,89</b>	<b>173,7</b>	<b>164,83</b>	<b>614</b>	<b>593,14</b>	<b>10,55</b>
<b>ВТОРНИК 2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,41	25,6	2,72	299,20	№210 2017	0,1	0,26	335,3	16,67	106,48	233,3	2,72

2	Свекла тушенная в сметанном	110	1,97	7,26	10,26	112,64	№140 2017г.	0,026	1,38	18,48	19,93	44,97	51,57	1,46
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
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>33,28</b>	<b>71,12</b>	<b>663,66</b>		<b>0,226</b>	<b>3,47</b>	<b>353,78</b>	<b>51,8</b>	<b>172,95</b>	<b>322,77</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат ) промышленного производства	280/10	29,85	17,57	50,99	482,39	№392 2017 г	0,24	0,56	58,95	52,56	34,54	181,3	1,37
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>36,47</b>	<b>23,14</b>	<b>111,55</b>	<b>786,67</b>		<b>0,372</b>	<b>15,24</b>	<b>58,95</b>	<b>103,29</b>	<b>112,07</b>	<b>309,7</b>	<b>6,86</b>
<b>Полдник</b>														
1														
2														
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1350</b>	<b>56,11</b>	<b>56,42</b>	<b>182,67</b>	<b>1450,33</b>		<b>0,598</b>	<b>18,71</b>	<b>412,73</b>	<b>155,09</b>	<b>285,02</b>	<b>632,47</b>	<b>11,86</b>
<b>2</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			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 3-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	100/30	13,55	15,97	13,65	263,25	№294 2017г.	0,1	0,74	60,27	19,63	60,67	76,05	1,5
2	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,68	202,14	№309 17 г.	0,18	0	0	25,32	5,83	44,64	1,32
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	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>550</b>	<b>27,39</b>	<b>25,29</b>	<b>82,25</b>	<b>677,51</b>		<b>0,38</b>	<b>2,33</b>	<b>84,67</b>	<b>79,45</b>	<b>227,9</b>	<b>280,09</b>	<b>3,74</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные соленые или	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	250	1,98	2,65	12,11	85,75	№101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	100/30	8,82	9,79	11,16	167,80	№279 2017 г.	0,06	0,49	39,0	19,5	27,95	98,26	0,8
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	23,4	95,64	1,4
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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>820</b>	<b>18,01</b>	<b>18,18</b>	<b>110,82</b>	<b>687,10</b>		<b>0,45</b>	<b>35,17</b>	<b>39</b>	<b>95,04</b>	<b>116,66</b>	<b>320,16</b>	<b>4,58</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1370</b>	<b>45,4</b>	<b>43,47</b>	<b>193,07</b>	<b>1364,61</b>		<b>0,83</b>	<b>37,5</b>	<b>123,67</b>	<b>174,49</b>	<b>344,56</b>	<b>600,25</b>	<b>8,32</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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>4-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	30,69	23,22	58,80	567,00	№223 2017 .	0,13	0,99	136,5	55,77	410,73	451,83	1,35
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24
5	Фрукты свежие (яблоко)	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>582</b>	<b>39,76</b>	<b>32,69</b>	<b>93,46</b>	<b>830,76</b>		<b>0,188</b>	<b>13,98</b>	<b>200,7</b>	<b>82,17</b>	<b>656,73</b>	<b>604,63</b>	<b>4,37</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные соленые или	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017 г.	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49	0,83
3	Птица отварная с соусом смет.№330	100/50	21,63	18,75	3,68	266,25	№ 288 2017 г.	0,075	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5
4	Каша рассыпчатая пшеничная(гарнир)	180	7,92	6,84	45,46	275,40	№302 2017	0,024	5,45	0	28,94	56,86	58,49	1,63
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>860</b>	<b>35,47</b>	<b>31,38</b>	<b>102,85</b>	<b>838,93</b>		<b>3,545</b>	<b>127,13</b>	<b>49,28</b>	<b>73,61</b>	<b>212,3</b>	<b>297,76</b>	<b>5,89</b>
<b>Полдник</b>														
1														
2														
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1442</b>	<b>75,23</b>	<b>64,07</b>	<b>196,31</b>	<b>1669,69</b>		<b>3,733</b>	<b>141,11</b>	<b>249,98</b>	<b>249,98</b>	<b>869,03</b>	<b>902,39</b>	<b>10,26</b>
<b>4</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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 5 -й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Рыба тушеная в томате томате с	100/50	14,6	7,4	5,70	157,50	№229 2017г.	0,075	5,6	8,73	72,8	58,58	243,3	1,28
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	№312 2017г.	0,17	21,79	0	33,3	44,4	103,92	1,2
3	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
4	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017г.	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>595</b>	<b>21,58</b>	<b>20,83</b>	<b>64,63</b>	<b>541,72</b>		<b>0,285</b>	<b>27,42</b>	<b>48,73</b>	<b>120,7</b>	<b>125,68</b>	<b>387,82</b>	<b>3,22</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные соленые или	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	250	2,57	2,78	15,69	109,00	№112 2017 г.	0,09	6,08	0	23,8	29,5	57,73	1

3	Печень по-строгановски	100/50	19,85	16,85	5,30	277,50	№255 2017 г.	0,3	12,69	8673	26,19	49,85	358,96	7,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,56	11,4	47,57	334,19	№171 2017 г.	0,25	0	47,74	167,72	31,5	251,06	5,65
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>865</b>	<b>37,11</b>	<b>31,68</b>	<b>125,61</b>	<b>972,82</b>		<b>0,766</b>	<b>20,97</b>	<b>8720,89</b>	<b>246,24</b>	<b>159,93</b>	<b>749,39</b>	<b>16,15</b>
Полдник														
1														0,19
2														1,13
														1,32
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1460</b>	<b>58,69</b>	<b>52,51</b>	<b>190,24</b>	<b>1514,54</b>		<b>1,051</b>	<b>48,39</b>	<b>8769,62</b>	<b>0</b>	<b>285,61</b>	<b>1137,21</b>	<b>20,69</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	236,4	217,9	755,8	5 988,3	6,05	250,10	9 606,03	569,90	2 053,66	3 265,21	53,36
Среднее	53,4	51,0	226,7	1 603,7	1,21	50,02	1 723,86	113,98	410,73	653,04	10,67

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А.,

Составила технолог

Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ 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
<b>Понедельник</b>														
<b>6-й день Завтрак</b>														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	200/5	21,95	13,75	40,38	300,29	№395 2017	1,34	0,12	59,07	35,31	80,94	141,5	0,7
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
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,87</b>	<b>21,72</b>	<b>79,80</b>	<b>543,43</b>		<b>1,37</b>	<b>0,15</b>	<b>99,07</b>	<b>55,61</b>	<b>117,34</b>	<b>178,9</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>														
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	250	1,59	5,0	9,13	95,25	№99 2017 г.	0,073	10,38	0	20,75	34,86	42,28	0,78
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,67	18,96	7,74	255,81	№297 2017 г.	0,033	2,02	57,65	14,62	50,8	86,63	1,05
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,04	239,94	№305 2017 г.	0,029	0,0	0,0	22,8	2,9	72,7	0,6
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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>815</b>	<b>24,13</b>	<b>29,68</b>	<b>106,10</b>	<b>794,53</b>		<b>0,216</b>	<b>17,45</b>	<b>57,65</b>	<b>84,47</b>	<b>120,94</b>	<b>272,03</b>	<b>6,56</b>
<b>Полдник</b>														
1														
2														
<b>ИТОГО понедельник:</b>		<b>1375</b>	<b>49</b>	<b>51,40</b>	<b>185,90</b>	<b>1337,96</b>		<b>1,586</b>	<b>17,6</b>	<b>115,3</b>	<b>140,08</b>	<b>238,28</b>	<b>450,93</b>	<b>10,09</b>
<b>1</b>														
№ 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
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>7-й день Завтрак</b>														
1	Котлета особая с соусом сметанно- томатным №331	100/30	12,82	17,06	13,49	260,00	№269 2017 г.	0,15	0,016	19,7	28,52	21,4	149,57	2,19
2	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	8,12	9,51	46,59	317,06	№171 2017 г.	0,21	0	47,5	59,6	33,78	166,26	1,96

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	50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,05	0	0	16,5	11,5	43,5	0,55
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>28,56</b>	<b>30,26</b>	<b>100,05</b>	<b>800,70</b>		<b>0,46</b>	<b>1,446</b>	<b>89,16</b>	<b>123,82</b>	<b>203,68</b>	<b>471,43</b>	<b>5,13</b>
<b>Обед</b>														
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	250	2,0	5,09	12,00	107,25	№96 2017 г.	0,09	8,38	0	24,18	29,15	56,73	0,93
3	Рыба припущенная с маслом	100/5	15,47	7,4	0,83	132,02	№227 2017 г.	0,07	0,76	44,32	41,44	13,93	177,0	0,82
4	Рагу из овощей	180	3,0	18,84	14,76	243,48	№143 2017 г.	0,1	21,48	78,84	27,84	63,72	77,16	1,03
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>815</b>	<b>24,28</b>	<b>31,89</b>	<b>91,98</b>	<b>761,48</b>		<b>0,328</b>	<b>34,07</b>	<b>123,16</b>	<b>119,02</b>	<b>147,66</b>	<b>385,79</b>	<b>4,3</b>
<b>Полдник</b>														
1														
2														
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1365</b>	<b>52,84</b>	<b>62,15</b>	<b>192,03</b>	<b>1562,18</b>		<b>0,788</b>	<b>35,516</b>	<b>212,32</b>	<b>242,84</b>	<b>351,34</b>	<b>857,22</b>	<b>9,43</b>
2														
№ 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	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>8-й день Завтрак</b>														
1	Каша вязкая молочная пшенная	210	5,82	5,43	38,45	225,95	№173 2017	0,16	0	53,71	36,48	131,05	153,64	0,83
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>19,18</b>	<b>17,5</b>	<b>81,93</b>	<b>565,01</b>		<b>0,34</b>	<b>11,11</b>	<b>149,71</b>	<b>84,78</b>	<b>530,67</b>	<b>430,64</b>	<b>4,65</b>
<b>Обед</b>														
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	250	2,0	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,75	26,75	56,0	0,88
3	Котлета рубленая из птицы с с маслом сливочным	100/5	16,65	15,97	15,53	273,00	№294 2017	0,19	0,85	50,8	20,97	56,46	75,6	3,42
4	Макароны отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 2017 г.	0,07	0	35,23	9,99	14,92	46,27	1,0

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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>820</b>	<b>29,54</b>	<b>26,47</b>	<b>122,19</b>	<b>889,37</b>		<b>1,111</b>	<b>10,87</b>	<b>86,03</b>	<b>89,51</b>	<b>149,03</b>	<b>257,67</b>	<b>7,33</b>

**Полдник**

1														
2														
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1380</b>	<b>48,72</b>	<b>43,95</b>	<b>204,12</b>	<b>1454,38</b>		<b>1,451</b>	<b>21,98</b>	<b>235,74</b>	<b>174,29</b>	<b>679,7</b>	<b>688,31</b>	<b>11,98</b>

№ 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

**ЧЕТВЕРГ**

**9-й день Завтрак**

1	Фрикадельки в сметанно - томатном соусе №331	100/30	9,71	13,88	13,14	222,84	№ 165 2017 г.	0,04	0,34	20,19	17,57	30,27	98,48	6,54
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	№312 2017г.	0,17	21,79	0	33,3	44,4	103,92	1,2
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>572</b>	<b>16,67</b>	<b>20,06</b>	<b>72,14</b>	<b>543,06</b>		<b>0,31</b>	<b>24,96</b>	<b>20,19</b>	<b>66,47</b>	<b>98,07</b>	<b>241,6</b>	<b>8,54</b>

**Обед**

1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,75	54,6	1,23
2	Птица тушенная в соусе	100/180	24,37	21,54	24,14	388,27	№292 2017 г.	0,22	15,54	56,2	67,2	105,72	205,56	5,12
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Напиток из груши дички	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,37</b>	<b>27,76</b>	<b>110,74</b>	<b>830,91</b>		<b>7</b>	<b>226,22</b>	<b>56,2</b>	<b>98</b>	<b>214,25</b>	<b>333,64</b>	<b>8,98</b>

**Полдник**

1														
2														
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1372</b>	<b>49,04</b>	<b>47,82</b>	<b>182,88</b>	<b>1373,97</b>		<b>7,31</b>	<b>251,18</b>	<b>76,39</b>	<b>164,47</b>	<b>312,32</b>	<b>575,24</b>	<b>17,52</b>

4

№ 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	205	8,2	10,25	65,6	387,45	№395 2017 г.	1,34	0	59,06	35,32	80,94	141,48	0,7
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
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>16,47</b>	<b>16,97</b>	<b>109,72</b>	<b>447,45</b>		<b>1,34</b>	<b>0,03</b>	<b>59,06</b>	<b>36,72</b>	<b>92,04</b>	<b>144,28</b>	<b>0,98</b>
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 с клецками	250	3,56	4,59	18,78	144,25	№ 108 2017 г.	0,1	5,75	0	25,35	33,4	72,23	1,18
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	100/30	12,1	17,0	12,03	280,26	№274 2017 г.	0,056	1,66	31,96	20,26	40,38	134,1	8,9
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,26	№ 171 2017 г.	0,03	0	40,63	28,33	17,31	83,67	0,6
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
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>840</b>	<b>24,41</b>	<b>30,87</b>	<b>120,20</b>	<b>900,30</b>		<b>0,267</b>	<b>12,46</b>	<b>72,59</b>	<b>100,24</b>	<b>123,49</b>	<b>360,4</b>	<b>14,81</b>
Полдник														
1														
2														
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1420</b>	<b>40,88</b>	<b>47,84</b>	<b>229,92</b>	<b>1347,75</b>		<b>1,607</b>	<b>12,49</b>	<b>131,65</b>	<b>136,96</b>	<b>215,53</b>	<b>504,68</b>	<b>15,79</b>

**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	240,5	253,2	994,9	7 076,2	12,74	338,77	771,40	858,64	1 797,17	3 076,38	64,81
Среднее	48,1	50,6	199,0	1 415,2	1,48	67,75	154,28	171,73	359,43	615,28	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.