

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лежневская средняя школа № 10

«Утверждаю»
Директор МБОУ Лежневской СШ №10
Киселева С.Е.
С.Е. Киселева 2021г.



**Рацион питания 10-дневного меню
МБОУ Лежневская СШ №10**

Лежнево 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных организаций Лежневского муниципального района для возрастных групп с 7 -11 лет, с 12- 18лет.

Для обеспечения обучающихся горячим питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации горячего питания в общеобразовательных организациях Лежневского муниципального района составлено меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР2.4.01.79-20) утвержденные Главным Государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой. Примерное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню, составлено с учетом сезонности (осенне-зимний и весенне-летний периоды). Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует:

- Диетология. Новейший справочник для врачей – авторы Б.Л.Смолянский, В.Г.Лифляндский. Издательство Эксмо- 2003 год.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся общеобразовательных учреждений под редакцией П.М.Могильного и В.А.Тутельяна – издательство ДеЛи – 2015 год. Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготовленных блюд и их пищевую ценность.

Для приготовления блюд используется йодированная соль, чай, соки, кисели обогащенные витаминами и микронутриентами.

Прием продовольственного сырья и полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов в соответствии с Техническим регламентом ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», подтверждающих их качество и безопасность, а так же принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с примерным десятидневным меню, гарантируется с соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

СОДЕРЖАНИЕ:

- Пояснительная записка
- 1. Примерное десятидневное меню 7-11 лет (весенне - летний период)
- Ведомость контроля за рационом питания
- Примерное десятидневное меню 7-11 лет (осенне – зимний период)
- Ведомость контроля за рационом питания
- Технологические карты приготовления блюд
- Примерное десятидневное меню 12-18 лет (весенне - летний период)
- Ведомость контроля за рационом питания
- Примерное десятидневное меню 12-18 лет (осенне – зимний период)
- Ведомость контроля за рационом питания
- Технологические карты приготовления блюд
- Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для обучающихся общеобразовательных организаций
- Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)
- Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Утверждаю:
 Директор школы №10



1 - 4 класс		1 неделя		лето			
Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день
Наименование продукта							
Каша гречневая молочная жидкая:							
Греча	25	3,15	0,825	15,525	83,75		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	58		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Сахар	5	0	0	4,99	18,95		
Итого:		5,971	6,5	25,245	181,97	202	
Чай с сахаром:							
Чай	0,3	0	0	0	0		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
						200	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		40
		0	0	0	0		
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72		8
		0	0	0	0		
Сыр "Российский"	11	2,53	3,19	0	39,6		10
Итого завтрак:		11,637	16,69	53,229	413,41	460	
		0	0	0	0		
2 Завтрак:Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	54	120	
Обед:							
Суп вермишелевый на курином бульоне:		0	0	0	0		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Масло сливочное	2	0,014	7,45	0,02	14,18		
Макаронные изделия	9	0,963	0,117	6,156	30,15		
Бульон куриный		0	0	0	0		200
Итого:		2,074	7,738	15,021	84,58		
Биточки куриные запеченные:							
Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Яйцо	6	1,905	1,725	0,105	23,55		
Хлеб пшеничный	8	0,616	0,24	3,984	20,96		
Итого:		20,875	20,365	5,79	290,02	70	
Овощное рагу:							
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Капуста свежая	40	0,72	0,04	1,88	10,8		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Зеленый горошник консервированный	15	0,48	0,03	0,975	6		
Томатная паста	4	0,192	0,132	2,484	3,96		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		90
Итого:		2,503	1,823	14,204	75,19		
Компот из смеси сухофруктов:							
Сухофрукты	7	0,238	0	1,505	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,238	0	9,489	38,02	200	
Хлеб пшеничный	27	2,079	0,81	13,446	70,74		35
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		40
Итого:		4,719	1,29	27,126	143,14		
Помидор свежий порционно	70	0,770	0,14	2,66	16,1		65
Итого обед:		31,179	31,356	74,29	647,05	700	
Итого 1 день:		43,296	48,526	167,464	1114,46		
							2 день
Завтрак:							
Каша геркулесовая молочная жидкая:							
Геркулес	25	2,75	1,55	12,525	76,25		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Сахар	5	0	0	4,99	18,95		
Итого:		5,571	7,225	22,245	177,47	200	
Какао с молоком:							
Какао порошок	1	0,242	0,175	0,279	3,73		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	8	0	0	15,984	30,32		
Итого:		3,042	3,675	20,963	95,05	200	

Хлеб Пшеничный	40	3,04	1,2	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	8	
		0	0	0	0		
Яйцо	40	0,508	4,6	0,28	62,8	35	
Итого завтрак :		3,604	11,6	20,28	224,32	483	
2 Завтрак: Сок	200	1	0	18,2	76	200	
Обед:							
Борщ на м/к бульонесо сметаной:							
Мясо говядина 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Капуста свежая	25	0,45	0,025	1,175	6,75		
Свекла	12	0,18	0,012	1,2	5,04		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Томатная паста	2	0,096	0	0,38	1,98		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Сметана	5	0,14	1	0,16	10,3		
Итого:		5,697	5,858	11,78	122,1	200/5	
Рыба запеченая в молочном сосе:							
Треска, хек, минтай	80	12,8	0,48	0	55,2		
Молоко цельное	20	0,56	0,7	0,94	12,2		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Мука пшеничная в/с	3	0,309	0,033	2,07	10,02		
Итого:		13,69	3,388	3,04	361,322	60	
Картофель отварной с маслом сливочным:							
Картофель	100	2	0,4	117,3	80		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		2,014	1,85	117,32	94,18	65	
Кисель из ягод (свежих или замороженных):		0	0	0	0		
Ягоды	30	0,24	0,12	1,89	10,2		
Сахар	9	0	0	8,982	34,11		
Крахмал	2	0,002	0	0	1,592		
Итого:		0,242	0,12	10,872	45,902	190	
		0	0	0	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	1,05	13,68	72,4	40	
Хлеб пшеничный	35	2,695	1,05	17,43	91,7	35	
Итого:		5,335	5,152	31,11	164,1		
Салат из свежих помидор и огурцов:							
Огурец свежий	51	0,408	0,051	1,734	7,14		
Помидор свежий	53	0,583	0,106	1,749	12,19		
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95	105	
Итого:		0,991	5,152	3,483	57,14		
Итого обед:		26,978	24,908	177,605	722,644		
Итого 2 день:		41,179	44,02	259,283	1023	700	
Завтрак:							3 день
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:							
Творог 9 % жирности	120	20,04	10,8	2,28	105,6		
Крупа манная	9	0,927	0,09	6,111	29,52		
Яйцо	8	1,016	0,92	0,056	12,56		
Морковь	30	0,39	0,03	2,52	10,2		
Молоко цельное	30	0,84	1,05	1,41	18,3		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Масло растительное	3	0	2,997	0	26,97		
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96		
Сахар	9	0,648	0,765	8,982	34,11	200/30	
Итого:		26,035	20,652	38,179	347,44		
Кофейный напиток с молоком:							
Молоко цельное	100	2,8	8,5	99,8	379		
Кофейный напиток	2	0,484	0,35	0,558	7,46		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32	200	
Итого:		3,284	8,85	108,342	416,78		
Хлеб пшеничный	40	2,88	3,4	39,92	151,6	40	
Масло сливочное	8	0,576	0,68	7,984	30,32	8	
Итого завтрак :		32,775	33,582	194,425	946,14	478	
2 Завтрак: Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	48	120	
Обед:							
Суп рисовый с курицей:							
Курица 1 категория	15	2,73	2,76	0,105	36,15		

Рис	9	0,63	0,09	6,426	29,7		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	41,69		
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		4,663	4,471	16,156	161,42	200	
Печень говяжья по "строгановски":							
Печень говяжья	60	10,74	2,22	0	63		
Мука пшеничная	5	0,53	0,065	3,385	16,55		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0	0,924	3,74		
Сметана 15% жирности	5	0,14	0,75	0,16	10,3		
Итого:		11,707	3,035	5,47	98,1	40/40	
Картофельное пюре:							
Картофель	145	2,9	0,58	25,085	116		
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Итого:		4,041	4,155	26,995	161,67	145	
Компот из сухофруктов:							
Сухофрукты(смесь)	7	0,238	0	6,986	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,238	0	14,97	38,02	200	
Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	35	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	
Итого:		4,235	1,17	24,42	128,85		
Капуста свежая							
Капуста свежая	60	1,08	0,06	2,82	16,2		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95		
Итого:		1,223	5,066	3,744	64,89	60	
Итого обед:		21,444	17,897	91,755	652,95	700	
Итого 3 день:		60,232	51,797	298,68	1659,09		
4 день							
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная жидкая:							
Пшено	25	2,875	0,825	16,625	87		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	66,5	61		
Сахар	5	0	0	3,325	18,95		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	1,995	21,27		
Итого:		5,696	6,5	88,445	188,22	200	
Чай с лимоном:							
Чай	0,3	0	0	0	0		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Лимон	8	0,072	0	0,24	2,64		
Итого:		0,072	0	8,224	32,96	200	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,4	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	8	0,56	5,8	0,08	56,72	8	
Сыр "Российский"	11	2,53	3,19	0	39,6	10	
Итого:		6,17	10,39	20	201,12	458	
Итого завтрак :		11,938	16,89	116,669	422,3		
2 завтрак: Йогурт	120	6	1,8	10,2	84	120	
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:							
Мясо говядина 1 категории	30	5,58	4,8	0	65,4		
Картофель	50	1	0,2	8,65	40		
Капуста свежая	50	0,9	0,05	2,35	13,5		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Сметана	5	0,14	0,75	0,16	10,3		
Итого:		8,123	7,261	13,865	145,29	215/5	
Мясо говядина 1 категории	60	11,16	9,6	0	130,8		
Рис	40	2,8	0,4	28,56	132		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0	0,924	3,74		
Томатная паста	6	0,288	0	1,14	5,94		

Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		14,559	11,45	31,645	291,17	150	
Напиток из шиповника:							
Шиповник	8	0,272	0	1,72	8,8		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,272	0	9,704	39,12	200	
Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	
Итого:		5,39	1,62	31,89	168,15		
Икра свекольная:		0	0	0	0		
Свекла	60	0,9	0,06	6	25,2		
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95		
Итого :		0,9	5,055	6	70,15	50	
Итого обед:		29,244	25,386	93,104	674,76	700	
Итого 4 день:		41,796	44,226	224,043	1181,06		
Завтрак:							5 день
Омлет запеченный:							
Яйцо	80	10,16	9,2	0,56	125,6		
Молоко цельное	70	1,96	2,45	3,29	42,7		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Итого:		12,141	13,825	3,88	189,57	142	
Зеленый горошек	40	1,28	0,08	2,6	16	25	
Какао :		0	0	0	0		
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46		
Молоко	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		3,284	3,85	13,242	98,78	200	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	8	
Итого завтрак:		19,841	24,755	39,722	465,87	415	
		0	0	0	0		
2 Завтрак:		0	0	0	0		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	54	120	
		0	0	0	0		
Обед :		0	0	0	0		
Суп рыбный (консервы рыбные):		0	0	0	0		
Рыбные консервы(лосось, сайра)	30	6,27	1,74	0	40,8		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Перловая крупа	8	0,56	0,08	5,712	26,4		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		7,941	3,441	14,577	121,63	200	
Котлета мясная:		0	0	0	0		
Мясо (говядина 1 категории)	70	13,02	11,2	0	152,6		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Яйцо	6	0,762	0,69	0,042	9,42		
Хлеб пшеничный	8	0,616	0,24	3,984	20,96		
Масло растительное	2	0	0,17	0	17,98		
Итого:		14,552	12,3	5,027	205,47	70	
Капуста тушеная с овощами:		0	0	0	0		
Капуста свежая	110	1,98	0,11	5,17	29,7		
Лук репчатый	13	0,182	0	1,183	5,33		
Морковь	13	0,169	0,013	1,092	4,42		
Томатная паста	5	0,24	0	0,95	4,95		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		2,585	1,573	8,415	58,58	100	
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0,238	0	1,505	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,238	0	9,489	38,02	200	
		0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	35	2,695	1,05	17,43	91,7	35	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	40	
Итого за обед :		30,651	18,844	68,618	587,8	645	
Итого 5 день:		50,972	44,079	120,1	1107,67		
2 неделя							6 день
Завтрак:							
Каша манная молочная:							


Крупа манная	20	2,06	0,2	13,58	65,6		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Сахар	5	0	0	4,99	18,95		
Итого:		4,881	5,875	23,3	166,82	200	
Кофейный напиток с молоком:		0	0	0	0		
Кофейный напиток	2	0,484	0,35	0,558	7,46		
Молоко	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		3,284	3,85	13,242	98,78	200	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	8	
Сосиска в/с	52	5,408	10,452	0,416	117,52	50	
Итого завтрак:		16,709	27,177	56,958	544,64	500	
		0	0	0	0		
2 Завтрак: Банан	180	2,7	0,18	34,56	160,2	180	
Обед:		0	0	0	0		
Рассольник на м/к бульоне со сметаной:		0	0	0	0		
Сметана	5	0,14	0,75	0,16	10,3		
Мясо говядина 1 категории	30	5,58	4,8	0	65,4		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Томатная паста	3	0,144	0	0,57	2,97		
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,68	2,8		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		7,135	7,191	10,275	135,9	200/5	
Рыба запеченая "по русски":		0	0	0	0		
Рыба(треска,хек, минтай)	100	16	0,6	0	69		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Молоко цельное	30	0,84	1,05	1,41	18,3		
Яйцо	12	1,524	1,38	0,084	18,84		
Мука	3	0,309	0,033	2,07	10,02		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,002	14,18		
Итого:		19,641	4,673	11,487	166,85	130	
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,8	50	
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0,238	0	1,505	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,238	0	9,489	38,02	200	
Хлеб пшеничный	35	2,695	1,05	17,43	91,7	35	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	40	
Итого за обед:		33,669	13,634	59,592	501,65	660	
		0	0	0	0		
Итого 6 день:		53,078	40,991	151,11	1206,49		
							7 день
Завтрак:							
Творожно - рисовая запеканка с повидлом:							
Творог 9 %	80	13,36	7,2	1,52	70,4		
Рис	20	1,4	0,2	14,28	66		
Молоко цельное	20	0,56	0,7	0,94	12,2		
Яйцо	8	1,016	0,92	0,056	12,56		
Сахар	10	0	0	9,98	37,9		
Повидло	30	0,12	0	19,17	72,6		
Масло растительное	2	0	1,998	0	17,98		
Итого :		16,456	11,018	45,946	289,64	145/30	
Чай с лимоном:		0	0	0	0		
Чай	0,3	0	0	0	0		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Лимон	8	0,072	0,008	0,24	2,64		
Итого:		0,072	0,008	8,224	32,96	200	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10	
Итого завтрак:		19,678	19,476	74,19	498,3	425	
2 Завтрак:Сок	180	0,9	0	16,38	68,4	180	
Обед:		0	0	0	0		
Суп овощной на курином бульоне со сметаной:		0	0	0	0		
Бульон куриный		0	0	0	0		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		

Капуста свежая	25	0,45	0,025	1,175	6,75		
Зеленый горошек	15	0,48	0,03	0,975	6		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Томатная паста	3	0,144	0	0,57	2,97		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Сметана 15% жирности	5	0,14	0,75	0,16	10,3		
Итого:		2,332	3,151	11,755	87,54	200/5	
Курица отворная (порционно):		0	0	0	0		
Курица 1 категория	100	18,6	18,4	0,7	241	50	
Макаронные изделия:		0	0	0	0		
Макаронные изделия:	38	3,952	0,418	26,486	128,06		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		3,966	1,868	26,506	142,24	100	
Напиток из шиповника:		0	0	0	0		
Шиповник	7	0,21	0	1,505	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,21	0	9,489	38,02	200	
Икра кабачковая консервированная:	62	0,496	2,48	2,666	34,1	60	
Хлеб пшеничный	35	2,695	1,05	17,43	91,7	35	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	40	
Итого обед:		30,939	27,429	81,526	466		
		0	0	0	0		
Итого 7 день:		51,517	46,905	172,096	1032,7	690	
							8 день
Завтрак:							
Каша рисовая молочная (жидкая):							
Рис	25	1,75	0,25	17,85	82,5		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	5	0	0	4,99	18,95		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Итого:		4,571	5,925	27,57	183,72	200	
Какао с молоком:		0	0	0	0		
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		3,284	3,85	13,242	98,78	200	
Яйцо	40	5,08	4,6	7,68	62,8	40	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	10	
Итого завтрак:		16,071	21,375	68,492	506,82	490	
		0	0	0	0		
2 Завтрак: Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	48	120	
		0	0	0	0		
Обед:		0	0	0	0		
Суп гороховый на м/к бульоне:		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6		
Горох	15	3,45	0,24	7,995	48,45		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		8,281	5,061	16,86	146,48	200	
Тефтели мясные запеченные с овощным соусом:		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	60	11,16	9,6	0	130,8		
Яйцо	6	0,762	0,69	0,042	9,42		
Лук репчатый	18	0,252	0	1,638	7,38		
Морковь	18	0,234	0,018	1,512	6,12		
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96		
Мука	3	0,309	0,033	2,07	10,02		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Хлеб пшеничный	8	0,616	0,24	3,984	20,96		
Итого:		13,539	12,031	10,026	202,84	55/30	
Греча отварная рассыпчатая	38	4,788	1,254	23,598	127,3	115	
с маслом сливочным	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		4,802	2,704	23,618	141,48		
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0,238	0	1,505	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,238	0	9,489	38,02	180	

Капуста квашеная	40	0,32	0	0,72	11,2		
с маслом растительным	5	0	4,995	0	44,95		
Итого:		0	4,995	0	56,15	45	
Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	
Итого обед:		32,25	26,411	91,883	753,12		
		0	0	0	0		
Итого 8 день:		49,401	48,026	170,095	1307,94	700	
							9 день
Завтрак:							
Вермишель млочная:							
Макаронные изделия	20	2,14	0,26	13,68	67		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	89		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		
Сахар	5	0	0	4,99	189,5		
Итого:		4,961	5,935	23,4	366,77	200	
Чай с молоком:		0	0	0	0		
Чай	0,3	0	0	0	0		
Молоко цельное	100	2,8	3,5	4,7	61		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		2,8	3,5	12,684	91,32	200	
Сыр "Российский"	11	2,53	3,19	0	39,6	10	
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	40	
Масло сливочное	8	0,056	5,8	0,08	56,72	10	
Итого завтрак:		13,427	19,625	56,084	659,21	460	
2 Завтрак: Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	48	120	
		0	0	0	0		
Обед :		0	0	0	0		
Суп фасолевый на м/кбульоне:		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	20	3,72	3,2	0	43,6		
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Фасоль	15	0,75	0,03	1,92	10,95		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51		
Морковь	11	0,143	0,011	1,001	4,51		
Томатная паста	3	0,144	0	0,57	2,97		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		5,725	4,851	11,432	112,72	200	
Гуляш из мяса:		0	0	0	0		
Мясо говядина 1 категории	60	11,16	9,6	0	4,51		
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	0,268		
Морковь	11	0,143	0,011	0,924	3,74		
Томатная паста	5	0,24	0	0,95	4,95		
Мука	3	0,309	0,039	2,031	9,93		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		12,02	11,1	4,926	37,578	35/40	
Картофельное пюре:		0	0	0	0		
Картофель	140	2,8	0,56	24,22	112		
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4		
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18		
Итого:		3,934	3,41	26,12	150,58	140	
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (смесь)	7	0,238	0	1,505	7,7		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,238	0	9,489	38,02	180	
Огурец соленый (порционно)	40	0,32	0,04	1,36	5,6	40	
Хлеб пшеничный	35	2,695	1,05	17,43	91,7	35	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	30	
Итого обед:		30,846	20,811	81,017	490,498	710	
		0	0	0	0		
Итого 9 день:		45,233	40,796	146,821	1197,708		
		0	0	0	0		
		0	0	0	0		10 день
Завтрак:		0	0	0	0		
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:		0	0	0	0		
Рис	40	2,8	0,4	28,56	132		
Молоко цельное	20	0,7	0,7	0,94	12,2		
Яйцо	13	1,651	1,495	0,091	20,41		
Сахар	10	0	0	9,98	37,9		
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27		

5-11 классы - летний период

Утверждаю.
 Директор школы №9
 (Киселева С.С.)



Завтрак								
Наименование продукта		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	1 день	№ рецептуры
Каша гречневая молочная жидкая:								
Греча	30	3,78	0,99	18,63	100,5			
Молоко цельное	140	3,92	4,9	6,58	81,2			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
Итого:		7,721	8,065	30,23	221,92	250		№1
Чай с сахаром:								
Чай	2	0	0	0	0			
Сахар	8	0	0	7,984	30,32			№2
						200		
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
		0	0	0	0			
Сыр "Российский"	20	4,6	5,8	0	72	20		№3
Итого завтрак:		17,011	22,915	68,194	552,34	540		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	200		№4
Обед:								
Суп вермишелевый с курицей:								
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Масло сливочное	3	0,021	11,175	0,03	21,27			
Макаронные изделия	10	1,07	0,13	6,84	33,5			
Курица	20	3,64	3,68	0,14	48,2	250		
Итого:		2,161	15,155	15,68	142,47			№5
Биточки куриные запеченые:								
Мясо птицы	120	21,84	22,08	0,84	289,2			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			

Яйцо	8	2,54	2,3	0,14	31,4		
Хлеб пшеничный	8	0,616	0,24	3,984	20,96		
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95		
Итого:		25,136	29,615	5,874	390,61	90	№6
Овощное рагу:							
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32		
Капуста свежая	40	0,72	0,04	1,88	10,8		
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1		
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4		
Зеленый горошнк консервированный	20	0,64	0,04	1,3	8		
Томатная паста	4	0,192	0,132	2,484	3,96		
Масло сливочное	5	0,035	3,625	0,05	35,45	90	№7
Итого:		2,657	4,007	14,384	97,71		
Компот из смеси сухофруктов:							
Сухофрукты	12	0,408	0	2,58	13,2		
Сахар	8	0	0	7,984	30,32		
Итого:		0,408	0	10,564	43,52	200	№8
Хлеб шеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	50	
Хлеб ржаной	72	4,752	0,864	24,624	130,32	72	
Итого:		8,602	2,364	49,524	261,32		
Помидор свежий порционно	85	0,935	0,17	3,23	19,55	85	№9
Итого обед:		39,899	51,311	99,256	955,18	827	
Соль	3						
Итого 1 день:		57,71	75,026	167,464	1597,52	1567	
5 - 11 класс							

Завтрак:							2 день	№ рецептуры
Биточки мясные:								
Мясо говядина 1 категории	90	16,74	14,4	0	196,2			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Яйцо	8	1,016	0,92	0,056	12,56			
Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2			
Масло растительное	6	0	0,51	0	53,94			
Итого:		18,68	16,13	6,037	293,41	100		№37
Макаронные изделия отварные :								
Макаронные изделия	45	4,68	0,495	31,365	151,65			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Итого:		4,701	2,67	31,395	172,92	130		№47
Какао с молоком :								
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46			
Молоко цельное	150	4,2	5,25	7,05	91,5			
Сахар	10	0	0	19,98	37,9			
Итого:		4,684	5,6	27,588	136,86	200		№11
Хлеб Пшеничный	60	4,56	1,8	29,88	157,2	60		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
		0	0	0	0			
Яйцо	20	0,254	2,3	0,14	31,4	20		№12
Итого завтрак :		32,949	35,75	95,14	862,69	520		
2 Завтрак: Сок	250	1,25	0	22,75	95	250		№13
Обед:								
Борщ на м/к бульонесо сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	40	7,44	6,4	0	87,2			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			

Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,1			
Свекла	12	0,18	0,012	1,2	5,04			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			
Сметана	12	0,336	2,4	0,384	24,72			
Итого:		9,772	10,462	12,444	182,7	200/12		№14
Рыба запеченая в молочном соусе:								
Треска, хек, минтай	130	20,8	0,78	0	89,7			
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			
Мука пшеничная в/с	5	0,515	0,055	3,45	16,7			
Итого:		22,449	3,685	5,35	527,882	90		№15
Картофель отварной с маслом сливочным:								
Картофель	85	1,7	0,34	99,705	68			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Итого:		1,721	2,515	99,735	89,27	85		№16
Кисель из ягод (свежих или замороженных):								
Ягоды	30	0,24	0,12	1,89	10,2			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Крахмал	2	0,002	0	0	1,592			
Итого:		0,242	0,12	11,87	49,692	180		№17
		0	0	0	0			
Хлеб ржаной	72	4,752	1,8	24,624	130,32	72		
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60		
Итого:		9,372	10,15	54,504	287,52			
Салат из свежих помидор и огурцов:								
Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,04	8,4			
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,65	11,5			
Масло растительное	10	0	9,99	0	89,9	120		
Итого:		1,03	10,15	3,69	101,4			№18

Итого обед:		43,556	40,767	187,593	1238,464	819		
<i>Итого 2 день:</i>		<i>77,755</i>	<i>76,517</i>	<i>305,483</i>	<i>2196</i>	<i>1589</i>		
Соль	3							

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	7 день	№ рецептуры
Творожно - морковный пудинг со сгущенным молоком:								
Творог 9 % жирности	130	21,71	11,7	2,47	114,4			
Крупа манная	10	1,03	0,1	6,79	32,8			
Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,7			
Морковь	35	0,455	0,035	2,94	11,9			
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Масло растительное	3	0	2,997	0	26,97			
Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,8	96			
Сахар	7	0,504	0,595	6,986	26,53	200/30		
Итого:		28,27	22,702	37,966	369,97			№19
Кофейный напиток с молоком:								
Молоко цельное	150	4,2	5,25	7,05	91,5			
Кофейный напиток	3	0,726	0,525	0,837	11,19			
Сахар	7	0	0	6,986	26,53	200		
Итого:		4,926	5,775	14,873	129,22			№20
Хлеб пшеничный	60	4,32	5,1	59,88	227,4	60		
Масло сливочное	10	0,72	0,85	9,98	37,9	10		
Итого завтрак :		38,236	34,427	122,699	764,49	500		
2 Завтрак: Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	200		№21
Обед:								
Суп рисовый с курицей:								
Курица 1 категория	20	3,64	3,68	0,14	48,2			
Рис	10	0,7	0,1	7,14	33			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	37,9			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	3 день	№ рецептуры
Каша пшеничная молочная жидкая:								
Пшено	30	3,45	0,99	19,95	104,4			
Молоко цельное	150	4,2	5,25	99,75	91,5			
Сахар	5	0	0	3,325	18,95			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	1,995	21,27			
Итого:		7,671	8,415	125,02	236,12	250		№27
Чай с лимоном:								
Чай	1,2	0	0	0	0			
Сахар	9	0	0	8,982	34,11			
Лимон	10	0,09	0	0,3	3,3			
Итого:		0,09	0	9,282	37,41	200		№28
Хлеб пшеничный	60	4,62	2,1	29,88	157,2	60		
Масло сливочное	10	0,7	7,25	0,1	70,9	10		
Сыр "Российский"	20	4,6	5,8	0	72	20		№3
Итого:		9,92	15,15	29,98	300,1	540		
Итого завтрак :		17,681	23,565	164,282	573,63			
2 Завтрак: Йогурт	200	3	10	17	140	200		
Обед :								
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной:								
Мясо говядина 1 категории	40	7,44	6,4	0	87,2			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Капуста свежая	40	0,72	0,04	1,88	10,8			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
Сметана	10	0,28	1,5	0,32	20,6			
Итого:		9,73	11,01	11,67	169,82	200/10		№29

Плов с говядиной:							
Мясо говядина 1 категории	70	13,02	11,2	0	152,6		
Рис	40	2,8	0,4	28,56	132		
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1		
Морковь	10	0,13	0	0,84	3,4		
Томатная паста	6	0,288	0	1,14	5,94		
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36		№30
Итого:		16,406	14,5	31,49	326,4	160	
Напиток из шиповника:							
Шиповник	12	0,408	0	2,58	13,2		
Сахар	9	0	0	8,982	34,11		
Итого:		0,408	0	11,562	47,31	200	№31
Хлеб ржаной	72	5,544	2,16	35,856	188,64	72	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,52	108,6	60	
Итого:		9,504	2,88	56,376	297,24		
Салат из свежих огурцов и редиса							
Огурец свежий	40	0,6	0,04	4	16,8		
Масло растительное	10	0	9,99	0	89,9		
Редис свежий	30	0,3	0,03	1,38	6,3		
Итого :		0,6	10,06	5,38	113	80	№32
Итого обед:		36,648	38,45	116,478	906,46	782	
Соль	3						
Итого 3 день:		57,329	72,015	297,76	1620,1	1522	

Завтрак:							5 день	№ рецептуры
Омлет запеченный:								
Яйцо	110	13,97	12,65	0,77	172,7			
Молоко цельное	70	1,96	2,45	3,29	42,7			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
Итого:		15,958	18	4,1	243,76	170		№33
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60		№34
Какао :		0	0	0	0			
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46			
Молоко	150	4,2	5,25	7,05	91,5			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Итого:		4,684	5,6	17,588	136,86	200		№11
Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,4	70		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
Итого завтрак:		28,022	33,07	60,548	658,92	510		
2 Завтрак:								
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	200		№35
Обед :								
Суп рыбный:								
Рыба свежая (теска , хек, минтай)	60	12,54	3,48	0	81,6			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Перловая крупа	9	0,63	0,09	6,426	29,7			
Масло сливочное	5	0,035	3,625	0,05	35,45			
Итого:		14,275	7,365	15,146	186,25	230		№36
Котлета мясная:								
Мясо (говядина 1 категории)	90	16,74	14,4	0	196,2			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Яйцо	8	1,016	0,92	0,056	12,56			
Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2			

Масло растительное	5	0	0,425	0	44,95		
Итого:		18,666	16,045	5,946	284,01	100	№37
Капуста тушенная с овощами:							
Капуста свежая	140	2,52	0,14	6,58	37,8		
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1		
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4		
Томатная паста	5	0,24	0	0,95	4,95		
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95		
Итого:		3,03	5,145	9,28	95,2	130	№38
Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,04	8,4	60	№38a
Компот из сухофруктов:		0	0	0	0		
Сухофрукты (яблоко сушеное)	12	0,408	0	2,58	13,2		
Сахар	10	0	0	9,98	37,9		
Итого:		0,408	0	12,56	51,1	180	№39
Соль	3						
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	50	
Хлеб ржаной	72	4,752	0,864	24,624	130,32	72	
Итого за обед :		45,461	30,979	94,496	886,28	822	
Итого 5 день:		74,283	64,849	174,64	1635,2	1532	

2 неделя							6 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Каша манная молочная:								
Крупа манная	25	2,575	0,25	16,975	82			
Молоко цельное	140	3,92	4,9	6,58	85,4			
Масло сливочное	5	0,035	3,625	0,05	35,45			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
Итого:		6,53	8,775	28,595	221,8	250		№40
Кофейный напиток с молоком:		0	0	0	0			
Кофейный напиток	3	0,726	0,525	0,837	11,19			
Молоко	140	3,92	4,9	6,58	85,4			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Итого:		4,646	5,425	17,397	134,49	200		№20
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	50		
Масло сливочное	15	0,105	10,875	0,15	106,35	15		
Сосиска в/с	52	5,408	10,452	0,416	117,52	50		
Итого завтрак:		21,309	37,327	76,438	737,36	565		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Банан	230	3,45	0,23	44,16	204,7	230		№41
Обед:		0	0	0	0			
Рассольник на м/ б со сметаной:								
Крупа перловая	7	0,49	0,07	4,998	23,03			
Сметана	10	0,28	1,5	0,32	20,6			
Мясо говядина 1 категории	40	7,44	6,4	0	87,2			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Томатная паста	3	0,144	0	0,57	2,97			
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,68	2,8			
Масло сливочное	5	0,035	3,625	0,05	35,45			
Итого:		9,619	11,785	15,288	211,55	220/10		№42
Рыба запеченая "по русски":								

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал	Выход порции	4 день	№ рецептуры
Творожно - рисовая запеканка с повидлом:								
Творог 9 %	160	26,72	14,4	3,04	140,8			
Рис	25	1,75	0,25	17,85	82,5			
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4			
Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,7			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Повидло	30	0,12	0	19,17	72,6			
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95			
Итого :		30,98	22,195	51,99	418,85	240/30		№45
Чай с молоком:								
Чай	2	0	0	0	0			
Сахар	5	0	0	4,99	18,95			
Молоко цельное	120	3,36	4,2	5,64	73,2			
Итого:		3,36	4,2	10,63	92,15	200		№28
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
Итого завтрак:		39,03	35,445	92,6	739,1	540		
2 Завтрак: Сок	200	1	0	18,2	76	200		
Обед:								
Суп овощной на курином бульоне со сметаной:								
Бульон куриный		0	0	0	0			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Капуста свежая	30	0,54	0,03	1,41	8,1			
Зеленый горошек	20	0,64	0,04	1,3	8			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
Сметана 15% жирности	12	0,336	1,8	0,384	24,72			

Завтрак:	Граммы	Б	Ж	У	Ккал		8 День	№ рецептуры
Котлета куриная:								
Мясо птицы	110	20,02	20,24	0,77	265,1			
Лук репчатый	11	0,154	0	1,001	4,51			
Яйцо	8	2,54	2,3	0,14	31,4			
Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2			
Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95			
Итого:		23,484	27,835	6,891	372,16	90		№6
Картофельное пюре:								
Картофель	100	2	0,4	17,3	80			
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Итого:		3,141	3,975	19,21	125,67	135		№24
Какао с молоком:								
Какао порошок	2	0,484	0,35	0,558	7,46			
Молоко цельное	150	4,2	5,25	7,05	91,5			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Итого:		4,684	5,6	17,588	136,86	200		№11
Яйцо	20	2,54	2,3	3,84	31,4	20		№12
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
Итого завтрак:		38,539	48,76	77,509	894,19	515		
		0	0	0	0			
2 Завтрак: Персик	150	1,35	0,3	12,15	60	150		№50
Обед:								
Суп гороховый на м/к бульоне:								
Мясо говядина 1 категории	30	5,58	4,8	0	65,4			
Горох	15	3,45	0,24	7,995	48,45			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			

							9 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Вермишель млочная:								
Макаронные изделия	30	3,21	0,39	20,52	100,5			
Молоко цельное	120	3,36	4,2	5,64	106,8			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
Сахар	5	0	0	4,99	189,5			
Итого:		6,598	7,49	31,19	425,16	250		№55
Чай с молоком:								
Чай	1,5	0	0	0	0			
Молоко цельное	120	3,36	4,2	5,64	73,2			
Сахар	8	0	0	7,984	30,32			
Итого:		3,36	4,2	13,624	103,52	200		№56
Сыр "Российский"	20	4,6	5,8	0	72	20		№3
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		
Итого завтрак:		19,248	26,54	74,794	828,78	540		
2 Завтрак: Нектарин								
	150	1,2	0,45	12,15	60	150		№57
Обед :								
Суп фасолевый на м/к бульоне:								
Мясо говядина 1 категории	30	5,58	4,8	0	65,4			
Картофель	40	0,8	0,16	6,92	32			
Фасоль	20	1	0,04	2,56	14,6			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Морковь	10	0,13	0,01	0,91	4,1			
Томатная паста	3	0,144	0	0,57	2,97			
Масло сливочное	3	0,021	2,175	0,03	21,27			
Итого:		7,815	7,185	11,9	144,44	200		№58
Гуляш из мяса:								
Мясо говядина 1 категории	70	13,02	11,2	0	4,1			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	0,244			

Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Томатная паста	5	0,24	0	0,95	4,95			
Мука	3	0,309	0,039	2,031	9,93			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			
Итого:		13,853	12,699	4,751	36,804	55/30		№59
Картофельное пюре:								
Картофель	110	2,2	0,44	19,03	88			
Молоко цельное	40	1,12	1,4	1,88	24,4			
Масло сливочное	2	0,014	1,45	0,02	14,18			
Итого:		3,334	3,29	20,93	126,58	120		№24
Компот из сухофруктов:								
Сухофрукты (смесь)	15	0,51	0	3,225	16,5			
Сахар	8	0	0	7,984	30,32			
Итого:		0,51	0	11,209	46,82	180		№8
Салат "летний"								
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9			
Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,02	4,2			
Лук зеленый	10	0,13	0	0,35	1,9			
Масло растительное	10	0	9,99	0	89,9			
Итого:		0,7	10,08	2,51	102,9	80		№60
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60		
Хлеб ржаной	72	4,752	0,864	24,624	130,32	72		
Итого обед:		35,584	35,918	105,804	745,064	800		
Соль	3							
Итого 9 день:		56,032	62,908	192,748	1633,844	1490		

							10 день	№ рецептуры
Завтрак:								
Запеканка рисовая со сгущенным молоком:								
Рис	50	3,5	0,5	35,7	165			
Молоко цельное	40	1,4	1,4	1,88	24,4			
Яйцо	12	1,524	1,38	0,084	18,84			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Масло сливочное	5	0,035	3,625	0,05	35,45			
Масло растительное	3	0	2,997	0	26,97			
Молоко сгущенное	20	1,58	1,7	11,2	64			
Итого:		8,039	11,602	58,894	372,56	230/20		№60
Какао молоком:		0	0	0	0			
Какао порошок	3	0,726	0,525	0,837	11,19			
Молоко	150	4,2	5,25	7,05	91,5			
Сахар	10	0	0	9,98	37,9			
Итого:		4,926	5,775	17,867	140,59	200		
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	50		
Масло сливочное	10	0,07	7,25	0,1	70,9	10		№11
Итого завтрак:		16,885	26,127	101,761	715,05	505		
		0	0	0	0			
2 Завтак: Йогурт	200	10	3	17	102	200		
Обед:								
Суп картофельный с мясными фрикадельками:								
Мясо говядина 1 категории	40	7,44	6,4	0	87,2			
Картофель	40	1,12	0,16	6,92	32			
Лук репчатый	10	0,14	0	0,91	4,1			
Мрковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4			
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96			
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36			
Яйцо	8	1,016	0,92	0,056	12,56			
Итого:		10,066	10,39	9,526	171,58	220/30		№61
Суфле из печенис овощным соусом:		0	0	0	0			

Печень говяжья	100	17,9	3,7	0	105		
Молоко цельное	20	0,56	0,7	0,94	12,2		
Лук репчатый	20	0,28	0	1,82	8,2		
Морковь	10	0,13	0,01	0,84	3,4		
Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,7		
Мука	5	0,515	0,055	3,45	16,7		
Томатная паста	4	0,192	0	0,76	3,96		
Масло сливочное	4	0,028	2,9	0,04	28,36		
Масло растительное	4	0	3,996	0	35,96		
Итого:		20,875	12,511	7,92	229,48	100/30	№62
Кисель из ягод:		0	0	0	0		
Ягоды(свежие,замороженные)	30	0,24	0,12	1,89	10,2		
Крахмал	2	0,002	0	0	1,592		
Сахар	7	0	0	6,986	26,53		
Итого:		0,242	0,12	8,876	38,322	200	№16
Салат из свежих огурцов с редисом и зеленым луком:							
Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,36	5,6		
Редис свежий	30	0,36	0,06	1,38	6,3		
Масло растительное	10	0	9,99	0	89,9		№63
Лук зеленый	10	0,13	0	0,35	1,9		
Итого:		0,81	10,09	3,09	103,7	90	
Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	60	
Хлеб ржаной	72	4,752	1,296	24,624	130,32	72	
Итого обед :		41,365	36,207	83,916	830,602	802	
Соль	3						
Итого 10 день:		68,25	65,334	202,677	1647,65	1507	

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации
питания детей от 7 до 18 лет**

(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7 - 11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана	10	10

20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2