

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 1** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **B1** | **B2** | **C** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/12,5/10 | Капуста  Картофель  Морковь  Лук репка  Томат паста  Масло растит  Сметана  Консервы мясн (говяд)  Соль | 63  40  13  12  3  5  10  12.5  1 | 4,6 | 6,54 | 9,96 | 175,9 | 111,7 | 6,05 | 0.05 | 0,03 | 4,41 |
| 216 | Картофель тушеный с тушенкой из говядины | 250 | Картофель  Лук репка  Морковь  Томат паста  Масло слив  Консервы мясн (говяд)  Соль | 228  26  38  12  16  50  1 | 10.2 | 15.3 | 38 | 295.5 | 30.84 | 2,084 | 0.22 | 0.128 | 16,02 |
|  | Помидор свежий | 50 | Помидор свежий | 50 | 0.45 | 0.1 | 1.35 | 9.0 | 5.0 | 0.135 | 0.0185 | 0.0095 | 6.85 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.625 | 21.25 | 126 | 27.4 | 1.06 | 0.1628 | 0.81 | 0.15 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | Шиповник  Сахар песок | 20  20 | 0.6 | - | 22.8 | 93.2 | 11 | 4.46 | 0.012 | 0.056 | 71.86 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 20.1 | 23.565 | 93.36 | 699.6 | 185.94 | 13.789 | 0.4633 | 1.0335 | 99.29 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0.01 | 0,001 | - | - | - |
|  | Печенье сахарное | 150 | Печенье | 150 | 11.25 | 14.7 | 111.6 | 625.5 | 43.5 | 3.15 | 0.12 | 0.075 | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 11.25 | 14.7 | 125.9 | 684 | 43.51 | 3.151 | 0.12 | 0.075 | - |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 200 | Рис пропар  Масло слив  Соль | 70.4  12  1 | 4.87 | 7.16 | 48.91 | 279.6 | 1.83 | 0.707 | 0.36 | 0.027 | - |
|  | Колбаса отварная | 100 | Колбаса | 100 | 12.4 | 17.57 | - | 207.7 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 83 | Кисель | 200 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 28.03 | 29.23 | 118.41 | 856.3 | 951.89 | 3.407 | 2.47 | 1.657 | 89.55 |
|  | **ПОЗДНИЙ УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Вафли | 50 | Вафли | 50 | 2.5 | 7.3 | 36.4 | 217.5 | 24 | 1.19 | 0.1375 | 0.16 | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 2.5 | 7.3 | 50.7 | 276 | 24.01 | 1.191 | 0.1375 | 0.16 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 61.88 | 74.795 | 388.37 | 2515.9 | 1205.35 | 21.538 | 3.1908 | 2.9255 | 188.84 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 2** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет паровой | 200 | Яйцо  Молоко  Масло слив  Соль | 148,6  55.7  14.3  1 | 20.58 | 29.24 | 169.82 | 140.63 | 301.86 | 0.086 | 3.742 | 0.202 | 1.37 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/20 | Хлеб пшен  Сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0.1684 | 0.136 | 0.2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Сахар песок  Молоко | 3  20  50 | 2.8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0.04 | 0.14 | 1.3 |
|  | Яблоко | 100 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 16 | 2,2 | 1,5 | 0,02 | 10 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 29.67 | 34.05 | 215.02 | 413.13 | 601.47 | 3.028 | 5.4504 | 0.498 | 12.87 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/12.5 | Картофель  Вермишель  Морковь  Лук репка  Масло растит  Консервы мясн (говяд)  Соль | 100  10  13  12  3  12.5  1 | 9.0 | 3.0 | 12 | 166.05 | 29.05 | 1.25 | 0.065 | 0.078 | 2.53 |
| 534 | Капуста тушеная | 200 | Капуста  Масло растит  Масло слив  Морковь  Лук репка  Томат паста  Мука пшен  Сахар песок  Соль | 250  5  7  10  19  20  2.4  6  1 | 4.08 | 7.36 | 15.78 | 154 | 90.6 | 1,244 | 0.078 | 0.126 | 95.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1,63 | 21.25 | 126 | 27.38 | 1.06 | 0,162 | 0,81 | 0,15 |
|  | Птица отварная | 100 | Грудка куриная  Лук репка  Соль | 176  4  1 | 28 | 5.2 | - | 168 | 13 | 0.29 | - | - | - |
|  | Огурец свежий | 50 | Огурец свежий | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.4 | 7.5 | 11.5 | 0.3 | 0.015 | 0.02 | 5.0 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | Яблоки свеж  Сахар песок | 45.4  24 | 0.16 | 0.16 | 27,88 | 114,6 | 14.18 | 0,95 | - | - | 0,90 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 45.89 | 17.4 | 78.31 | 736.15 | 185.71 | 5.094 | 0.32 | 1.034 | 103.68 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Зефир | 150 | Зефир | 150 | 1.2 | 0.15 | 119.7 | 489 | 37.5 | 2.1 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 1.2 | 0.15 | 134 | 547.5 | 37.51 | 2.101 | - | - | - |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Крупа греча  Масло слив  Соль | 46.7  13.33  1 | 8.4 | 6.4 | 37.8 | 243 | 19.15 | 4.45 | 0.204 | 0.112 | - |
|  | Сосиска отварная | 104 | Сосиска  Масло слив | 100  4 | 12.02 | 19.3 | 3.28 | 234 | 74.4 | 1.88 | 0.06 | 0.264 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | Курага  Сахар песок | 20  20 | 0.78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 32,32 | 0,48 | - | - | 0.6 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 31.96 | 30.25 | 112.21 | 854.8 | 219.62 | 9.51 | 0.574 | 0.566 | 0.75 |
|  | **ПОЗДНИЙ УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58,5 | 0,01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Пряники | 50 | Пряники | 50 | 3.5 | 4.5 | 32 | 187 | - | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 3.5 | 4.5 | 46.3 | 245.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 112.22 | 86.35 | 585.84 | 2797.08 | 1044.32 | 19.734 | 6.3444 | 2.098 | 117.3 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 3** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | Макароны  Масло слив  Соль | 70  6.9  1 | 6.56 | 9.99 | 49.65 | 323.28 | 33.43 | 1.08 | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пщен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
|  | Колбаса отварная | 50 | Колбаса вар | 50 | 6.2 | 8.78 | - | 103.8 | - | - | - | - | - |
| 1011 | Чай с молоком | 200 | Чай  Сахар песок  Молоко | 1  15  50 | 0.8 | 0.6 | 13.6 | 62.8 | 32.72 | 0.74 | 0,016 | 0.186 | 1,68 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 24.32 | 23.87 | 106.75 | 752.88 | 159.9 | 4.52 | 0.326 | 0.376 | 1.83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12.5 | Картофель  Горох  Лук репка  Морковь  Масло растит  Консервы мясн (говяд)  Соль | 67  20  12  13  5  12.5  1 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17,5 | 1,04 | 0,102 | 0.078 | 3.3 |
|  | Плов из птицы | 250 | Грудка курин  Масло слив  Лук репка  Морковь  Томат паста  Крупа рис | 120  10  11.25  12.5  6.25  43.75 | 23.25 | 9.18 | 32.63 | 307.13 | 23.13 | 1.9 | 0.8575 | 0.075 | 1.275 |
|  | Помидор свежий | 50 | Помидор свежий | 50 | 0.45 | 0.1 | 1.35 | 9.0 | 5.0 | 0.135 | 0.0185 | 0.0095 | 6.85 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.625 | 21.25 | 126 | 27.4 | 1.06 | 0.1628 | 0.81 | 0.15 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар.песок | 25  20 | 1,6 | - | 30,6 | 125.2 | 12,6 | 0,3 | 0,003 | 0.01 | 1.0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 41.8 | 16.155 | 103.83 | 738.33 | 85.63 | 4.435 | 1.1438 | 0.9825 | 12.575 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0.01 | 0,001 | - | - | - |
|  | Печенье сахарное | 150 | Печенье | 150 | 11.25 | 14.7 | 111.6 | 625.5 | 43.5 | 3.15 | 0.12 | 0.075 | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 11.25 | 14.7 | 125.9 | 684 | 43.51 | 3.151 | 0.12 | 0.075 | - |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 200 | Рис пропар  Масло слив  Соль | 70.4  12  1 | 4.87 | 7.16 | 48.91 | 279.6 | 1.83 | 0.707 | 0.36 | 0.027 | - |
|  | Колбаса отварная | 100 | Колбаса | 100 | 12.4 | 17.57 | - | 207.7 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 83 | Кисель | 200 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 28.03 | 29.23 | 118.41 | 856.3 | 95.58 | 3.407 | 2.47 | 1.657 | 89.55 |
|  | **ПОЗДНИЙ УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Вафли | 50 | Вафли | 50 | 2.5 | 7.3 | 36.4 | 217.5 | 24 | 1.19 | 0.1375 | 0.16 | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 2.5 | 7.3 | 50.7 | 276 | 24.01 | 1.191 | 0.1375 | 0.16 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 107,90 | 91,26 | 505,59 | 3307,51 | 408,63 | 16,71 | 4,20 | 3,25 | 103,955 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 4** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет паровой | 200 | Яйцо  Молоко  Масло слив  Соль | 148,6  55.7  14.3  1 | 20.58 | 29.24 | 169.82 | 140.63 | 301.86 | 0.086 | 3.742 | 0.202 | 1.37 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/20 | Хлеб пшен  Сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0.1684 | 0.136 | 0.2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Сахар песок  Молоко | 3  20  50 | 2.8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0.04 | 0.14 | 1.3 |
|  | Яблоко | 100 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 16 | 2,2 | 1,5 | 0,02 | 10 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 29.67 | 34.05 | 215.02 | 413.13 | 601.47 | 3.028 | 5.4504 | 0.498 | 12.87 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/12.5 | Картофель  Вермишель  Морковь  Лук репка  Масло растит  Консервы мясн (говяд)  Соль | 100  10  13  12  3  12.5  1 | 9.0 | 3.0 | 12 | 166.05 | 29.05 | 1.25 | 0.065 | 0.078 | 2.53 |
| 534 | Капуста тушеная | 200 | Капуста  Масло растит  Масло слив  Морковь  Лук репка  Томат паста  Мука пшен  Сахар песок  Соль | 250  5  7  10  19  20  2.4  6  1 | 4.08 | 7.36 | 15.78 | 154 | 90.6 | 1,244 | 0.078 | 0.126 | 95.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1,63 | 21.25 | 126 | 27.38 | 1.06 | 0,162 | 0,81 | 0,15 |
|  | Птица отварная | 100 | Грудка куриная  Лук репка  Соль | 176  4  1 | 28 | 5.2 | - | 168 | 13 | 0.29 | - | - | - |
|  | Огурец свежий | 50 | Огурец свежий | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.4 | 7.5 | 11.5 | 0.3 | 0.015 | 0.02 | 5.0 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | Яблоки свеж  Сахар песок | 45.4  24 | 0.16 | 0.16 | 27,88 | 114,6 | 14.18 | 0,95 | - | - | 0,90 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 45.89 | 17.4 | 78.31 | 736.15 | 185.71 | 5.094 | 0.32 | 1.034 | 103.68 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Зефир | 150 | Зефир | 150 | 1.2 | 0.15 | 119.7 | 489 | 37.5 | 2.1 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 1.2 | 0.15 | 134 | 547.5 | 37.51 | 2.101 | - | - | - |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Крупа греча  Масло слив  Соль | 46.7  13.33  1 | 8.4 | 6.4 | 37.8 | 243 | 19.15 | 4.45 | 0.204 | 0.112 | - |
|  | Сосиска отварная | 104 | Сосиска  Масло слив | 100  4 | 12.02 | 19.3 | 3.28 | 234 | 74.4 | 1.88 | 0.06 | 0.264 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | Курага  Сахар песок | 20  20 | 0.78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 32,32 | 0,48 | - | - | 0.6 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 31.96 | 30.25 | 112.21 | 854.8 | 219.62 | 9.51 | 0.574 | 0.566 | 0.75 |
|  | **ПОЗДНИЙ УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58,5 | 0,01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Пряники | 50 | Пряники | 50 | 3.5 | 4.5 | 32 | 187 | - | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 3.5 | 4.5 | 46.3 | 245.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 112.22 | 86.35 | 585.84 | 2797.08 | 1044.32 | 19.734 | 6.3444 | 2.098 | 117.3 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 5** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | Макароны  Масло слив  Соль | 70  6.9  1 | 6.56 | 9.99 | 49.65 | 323.28 | 33.43 | 1.08 | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пщен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
|  | Колбаса отварная | 50 | Колбаса вар | 50 | 6.2 | 8.78 | - | 103.8 | - | - | - | - | - |
| 1011 | Чай с молоком | 200 | Чай  Сахар песок  Молоко | 1  15  50 | 0.8 | 0.6 | 13.6 | 62.8 | 32.72 | 0.74 | 0,016 | 0.186 | 1,68 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 24.32 | 23.87 | 106.75 | 752.88 | 159.9 | 4.52 | 0.326 | 0.376 | 1.83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12.5 | Картофель  Горох  Лук репка  Морковь  Масло растит  Консервы мясн (говяд)  Соль | 67  20  12  13  5  12.5  1 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17,5 | 1,04 | 0,102 | 0.078 | 3.3 |
|  | Плов из птицы | 250 | Грудка курин  Масло слив  Лук репка  Морковь  Томат паста  Крупа рис | 120  10  11.25  12.5  6.25  43.75 | 23.25 | 9.18 | 32.63 | 307.13 | 23.13 | 1.9 | 0.8575 | 0.075 | 1.275 |
|  | Помидор свежий | 50 | Помидор свежий | 50 | 0.45 | 0.1 | 1.35 | 9.0 | 5.0 | 0.135 | 0.0185 | 0.0095 | 6.85 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.625 | 21.25 | 126 | 27.4 | 1.06 | 0.1628 | 0.81 | 0.15 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар.песок | 25  20 | 1,6 | - | 30,6 | 125.2 | 12,6 | 0,3 | 0,003 | 0.01 | 1.0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 41.8 | 16.155 | 103.83 | 738.33 | 85.63 | 4.435 | 1.1438 | 0.9825 | 12.575 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0.01 | 0,001 | - | - | - |
|  | Печенье сахарное | 150 | Печенье | 150 | 11.25 | 14.7 | 111.6 | 625.5 | 43.5 | 3.15 | 0.12 | 0.075 | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 11.25 | 14.7 | 125.9 | 684 | 43.51 | 3.151 | 0.12 | 0.075 | - |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 511 | Рис отварной | 200 | Рис пропар  Масло слив  Соль | 70.4  12  1 | 4.87 | 7.16 | 48.91 | 279.6 | 1.83 | 0.707 | 0.36 | 0.027 | - |
|  | Колбаса отварная | 100 | Колбаса | 100 | 12.4 | 17.57 | - | 207.7 | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 83 | Кисель | 200 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 28.03 | 29.23 | 118.41 | 856.3 | 95.58 | 3.407 | 2.47 | 1.657 | 89.55 |
|  | **ПОЗДНИЙ УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Вафли | 50 | Вафли | 50 | 2.5 | 7.3 | 36.4 | 217.5 | 24 | 1.19 | 0.1375 | 0.16 | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 2.5 | 7.3 | 50.7 | 276 | 24.01 | 1.191 | 0.1375 | 0.16 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 107,90 | 91,26 | 505,59 | 3307,51 | 408,63 | 16,71 | 4,20 | 3,25 | 103,955 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 6** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет паровой | 200 | Яйцо  Молоко  Масло слив  Соль | 148,6  55.7  14.3  1 | 20.58 | 29.24 | 169.82 | 140.63 | 301.86 | 0.086 | 3.742 | 0.202 | 1.37 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/20 | Хлеб пшен  Сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0.1684 | 0.136 | 0.2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Сахар песок  Молоко | 3  20  50 | 2.8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0.04 | 0.14 | 1.3 |
|  | Яблоко | 100 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 16 | 2,2 | 1,5 | 0,02 | 10 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 29.67 | 34.05 | 215.02 | 413.13 | 601.47 | 3.028 | 5.4504 | 0.498 | 12.87 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/12.5 | Картофель  Вермишель  Морковь  Лук репка  Масло растит  Консервы мясн (говяд)  Соль | 100  10  13  12  3  12.5  1 | 9.0 | 3.0 | 12 | 166.05 | 29.05 | 1.25 | 0.065 | 0.078 | 2.53 |
| 534 | Капуста тушеная | 200 | Капуста  Масло растит  Масло слив  Морковь  Лук репка  Томат паста  Мука пшен  Сахар песок  Соль | 250  5  7  10  19  20  2.4  6  1 | 4.08 | 7.36 | 15.78 | 154 | 90.6 | 1,244 | 0.078 | 0.126 | 95.1 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1,63 | 21.25 | 126 | 27.38 | 1.06 | 0,162 | 0,81 | 0,15 |
|  | Птица отварная | 100 | Грудка куриная  Лук репка  Соль | 176  4  1 | 28 | 5.2 | - | 168 | 13 | 0.29 | - | - | - |
|  | Огурец свежий | 50 | Огурец свежий | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.4 | 7.5 | 11.5 | 0.3 | 0.015 | 0.02 | 5.0 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | Яблоки свеж  Сахар песок | 45.4  24 | 0.16 | 0.16 | 27,88 | 114,6 | 14.18 | 0,95 | - | - | 0,90 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 45.89 | 17.4 | 78.31 | 736.15 | 185.71 | 5.094 | 0.32 | 1.034 | 103.68 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Зефир | 150 | Зефир | 150 | 1.2 | 0.15 | 119.7 | 489 | 37.5 | 2.1 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 1.2 | 0.15 | 134 | 547.5 | 37.51 | 2.101 | - | - | - |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Крупа греча  Масло слив  Соль | 46.7  13.33  1 | 8.4 | 6.4 | 37.8 | 243 | 19.15 | 4.45 | 0.204 | 0.112 | - |
|  | Сосиска отварная | 104 | Сосиска  Масло слив | 100  4 | 12.02 | 19.3 | 3.28 | 234 | 74.4 | 1.88 | 0.06 | 0.264 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пшен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | Курага  Сахар песок | 20  20 | 0.78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 32,32 | 0,48 | - | - | 0.6 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 31.96 | 30.25 | 112.21 | 854.8 | 219.62 | 9.51 | 0.574 | 0.566 | 0.75 |
|  | **ПОЗДНИЙ УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58,5 | 0,01 | 0.001 | - | - | - |
|  | Пряники | 50 | Пряники | 50 | 3.5 | 4.5 | 32 | 187 | - | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 3.5 | 4.5 | 46.3 | 245.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 112.22 | 86.35 | 585.84 | 2797.08 | 1044.32 | 19.734 | 6.3444 | 2.098 | 117.3 |

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_М.А. Белякова

**День 7** Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи,**  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Раскладка** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(кккал)** | **Минеральные вещества** | | **Витамины, мг** | | |
| **Набор**  **продуктов** | **Количество**  **В гр. (нетто)** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | Макароны  Масло слив  Соль | 70  6.9  1 | 6.56 | 9.99 | 49.65 | 323.28 | 33.43 | 1.08 | - | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | Хлеб пщен | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
|  | Колбаса отварная | 50 | Колбаса вар | 50 | 6.2 | 8.78 | - | 103.8 | - | - | - | - | - |
| 1011 | Чай с молоком | 200 | Чай  Сахар песок  Молоко | 1  15  50 | 0.8 | 0.6 | 13.6 | 62.8 | 32.72 | 0.74 | 0,016 | 0.186 | 1,68 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 24.32 | 23.87 | 106.75 | 752.88 | 159.9 | 4.52 | 0.326 | 0.376 | 1.83 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12.5 | Картофель  Горох  Лук репка  Морковь  Масло растит  Консервы мясн (говяд)  Соль | 67  20  12  13  5  12.5  1 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17,5 | 1,04 | 0,102 | 0.078 | 3.3 |
|  | Плов из птицы | 250 | Грудка курин  Масло слив  Лук репка  Морковь  Томат паста  Крупа рис | 120  10  11.25  12.5  6.25  43.75 | 23.25 | 9.18 | 32.63 | 307.13 | 23.13 | 1.9 | 0.8575 | 0.075 | 1.275 |
|  | Помидор свежий | 50 | Помидор свежий | 50 | 0.45 | 0.1 | 1.35 | 9.0 | 5.0 | 0.135 | 0.0185 | 0.0095 | 6.85 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.625 | 21.25 | 126 | 27.4 | 1.06 | 0.1628 | 0.81 | 0.15 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сухофрукты  Сахар.песок | 25  20 | 1,6 | - | 30,6 | 125.2 | 12,6 | 0,3 | 0,003 | 0.01 | 1.0 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | 41.8 | 16.155 | 103.83 | 738.33 | 85.63 | 4.435 | 1.1438 | 0.9825 | 12.575 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  | 66,12 | 40,03 | 210,58 | 1491,21 | 245,53 | 8,96 | 1,47 | 1,37 | 14,41 |
|  | **ВСЕГО ЗА 7 ДНЕЙ** |  |  |  | 680,46 | 556,40 | 3367,65 | 19013,37 | 5401,10 | 123,12 | 32,10 | 17,09 | 763,06 |

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.