

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 |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая пшенная с маслом сливочным | 250/10 | Пшено  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное  соль | 62.5  120  12.5  10  1 | 7.24 | 9.68 | 39.73 | 281.3 | 16.95 | 1.66 | 0.14 | 0.01 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | Хлеб пшеничный | 90 | 9.68 | 4.05 | 39.15 | 236.7 | 84.38 | 2.43 | 0.279 | 0.171 | 0.135 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Молоко  Сахарный песок | 3  50  20 | 2,8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0.012 | 0.04 | 0.14 | 1.3 |
|  | **Итого** | 550 |  |  | 19.72 | 16.13 | 98.88 | 630 | 227.33 | 4.102 | 0.459 | 0.321 | 1.435 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный  с макаронными изделиями | 250/12.5 | Вермишель  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит.  Грудка куриная  соль | 10  100  12  13  3  20  1 | 9.0 | 3.0 | 12 | 166.05 | 29.05 | 1.25 | 0.065 | 0.078 | 2.53 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | Картофель  Молоко  Масло слив соль | 228  31.6  7  1 | 3.27 | 6.46 | 30.38 | 196.3 | 55.62 | 1.551 | 0.17 | 0.082 | 12 |
| 591 | Гуляш (из птицы) | 50/75 | Курица  Лук репка  Томат. Паста  Масло растит.  Мука пшеничная  Соль | 86.8  18  12  5  4  1 | 12.32 | 11.18 | 2.98 | 105,12 | 15,23 | 1,45 | 0,106 | 0,106 | 0,8 |
|  | 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  Сахарный песок | 20  20 | 0.6 | - | 22.8 | 93.2 | 11 | 4.46 | 0.012 | 0.056 | 71.86 |
|  | **ИТОГО** | 837,5 |  |  | 29,44 | 22,265 | 89,41 | 686,67 | 138,3 | 9,771 | 0,5158 | 1.132 | 87,34 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | 1387,5 |  |  | 49,16 | 38,395 | 188,29 | 1316,67 | 365,63 | 13,873 | 0,9748 | 1,453 | 88,775 |

Утверждаю.

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

День 2 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога | 200/20 | Творог  Манка  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари паниров.  Сметана  Молоко сгущенное | 188  12  16  8  8  8  8 | 46.59  1.58 | 21.6  1.74 | 40.19  10.88 | 444.8  43.6 | 260  61.4 | 1.78  0.04 | 0.25  0.012 | 0.8  0.076 | 0.4  0.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 18 | 17,4 | 105.2 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | Чай  Сахар. Песок  Лимоны | 1  15  8 | 0,53 | - | 9.87 | 41.6 | 15.33 | 2.13 | - | - | 2.13 |
|  | Яблоко | 100 | яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 16 | 2.2 | 1.5 | 0.02 | 10 |
|  | **Итого** | 567 |  |  | 53.4 | 41.74 | 88.14 | 682.2 | 390.23 | 7.23 | 1.886 | 0.972 | 12.79 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/12.5/10 | Капуста  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит.  Томатная паст  Грудка куриная  Сметана  Соль | 63  40  12  13  5  3  18  10  1 | 4.6 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 111.7 | 6.05 | 0.05 | 0.03 | 4.41 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | Грудка куриная  Масло сливочное  Лук репка  Морковь  Томатное пюре  Крупа рисовая  Соль | 120  10  11.25  12.5  6.25  43.75  1 | 23.25 | 9.18 | 32.63 | 307.13 | 23.13 | 1.9 | 0.0875 | 0.075 | 1.275 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | Хлеб ржаной | 100 | 8.5 | 3.25 | 42.5 | 252 | 54.8 | 2.12 | 0.3256 | 1.62 | 0.3 |
| 883 | Кисель | 200 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **Итого** | 822,5 |  |  | 36.35 | 18.97 | 111.09 | 841.03 | 189.63 | 10.07 | 0.1375 | 3.165 | 95.385 |
|  | **Всего** | 1389.5 |  |  | 89.75 | 60.71 | 199.23 | 1523.23 | 579.86 | 17.3 | 2.0235 | 4.137 | 108.175 |

Утверждаю.

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

День 3 Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным | 250/10 | Крупа пшеничная  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное  Соль | 62.5  120  12.5  10  1 | 7.49 | 8.44 | 3.98 | 278.8 | 105.175 | 1.620 | 0.135 | 0.143 | 0.925 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | хлеб пшеничный | 90 | 9.68 | 4.05 | 39.15 | 236.7 | 84.38 | 2.43 | 0.279 | 0.171 | 0.135 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | какао  молоко  сахар.песок | 2  100  20 | 5.8 | 5,8 | 34.4 | 205.6 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 0.16 |
|  | **ИТОГО** | 550 |  |  | 22.97 | 18.29 | 77.53 | 721.1 | 361.755 | 5.05 | 0.474 | 0.514 | 1.22 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | Молоко  Вермишель  Масло сливочное  Сахарный песок  соль | 125  20  2  2  1 | 7.5 | 4.75 | 30.25 | 195 | 222.5 | 0.77 | 0.125 | 0.28 | 2.3 |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Гречка крупа  Масло сливочное  соль | 46.7  13.33  1 | 8.4 | 6.4 | 37.8 | 243 | 19.15 | 4.45 | 0.204 | 0.112 | - |
| 278 | Тефтели мясные | 110 | Говядина  Хлеб пшеничный  Лук репчатый  Масло растительное  Мука пшеничная  Сметана  Томатная паста  соль | 52  8  24  6  7.75  12.5  5  1 | 7.83 | 8.75 | 10.25 | 151 | 27.95 | 0.87 | - | - | 0.72 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** | 800 |  |  | 27.13 | 21.2 | 109.6 | 748.3 | 291.51 | 6.941 | 0.4592 | 1.04 | 3.14 |
|  | **ВСЕГО** | 1350 |  |  | 50.1 | 39.49 | 187.13 | 1469.4 | 653.265 | 11.991 | 0.9332 | 1.554 | 4.36 |

Утверждаю.

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

День 4 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250/10 | Крупа манная  Молоко  Сахарный песок  Масло сливочное  Соль | 38.5  120  12.5  10  1 | 5.925 | 8.44 | 37.98 | 258.8 | 173.2 | 0.595 | 0.35 | 0.31 | 1.625 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | Хлеб пшеничный | 90 | 9.68 | 4.05 | 39.15 | 236.7 | 84.38 | 2.43 | 0.279 | 0.171 | 0.135 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 3  50  20 | 2,8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0,04 | 0,14 | 1,3 |
|  | **Итого** | 550 |  |  | 18.405 | 14.89 | 97.13 | 607.5 | 383.58 | 3.037 | 0.669 | 0.621 | 3.06 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12.5 | Горох  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит  Грудка куриная | 20  67  12  13  5  20 | 12.25 | 5.25 | 18 | 171 | 17.5 | 1.04 | 0,102 | 0,078 | 3.33 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 228  31.6  7  1 | 3.27 | 6.46 | 30.38 | 196.3 | 55.62 | 1.551 | 0.17 | 0.082 | 12 |
| 234 | Котлета рыбная | 110 | Минтай  Хлеб пшеничный  Молоко  Сухари панировочные  Масло растительное  Масло сливочное  Соль | 90  18  26  10  10  10  1 | 13.98 | 7.42 | 19.94 | 240 | 81.84 | 1.54 | - | - | 1.76 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14.3 | 58.5 | 0.01 | 0.001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** | 812.5 |  |  | 32.9 | 20.43 | 99.62 | 766.6 | 176.87 | 4.982 | 0.4022 | 0.808 | 17.21 |
|  | **ВСЕГО** | 1362.5 |  |  | 51.305 | 35.32 | 196.75 | 1374.1 | 560.45 | 8.019 | 1.0712 | 1.429 | 20.27 |

Утверждаю.

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

день 5 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 сливочное  соль | 70  6.93  1 | 6.56 | 9.99 | 49.65 | 323.28 | 33.42 | 1.08 | - | - | - |
| 243 | Сосиска отварная | 52 | Сосиски  Масло слив. | 50  2 | 6,01 | 9,65 | 1,64 | 117 | 37.2 | 0,94 | 0.03 | 0.137 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | хлеб пшеничный | 100 | 10.76 | 4.5 | 43.5 | 263 | 93.75 | 2.7 | 0.31 | 0.19 | 0.15 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | ИТОГО | 552 |  |  | 23.33 | 24.14 | 109.09 | 761.78 | 164.38 | 4.721 | 0.34 | 0.327 | 0.15 |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с крупой из рыбных консервов | 250 | картофель  крупа рисовая  морковь  лук  консервы рыбные  масло растит  соль | 100  10  12.5  12  13  5  1 | 7.5 | 4 | 18.75 | 140.8 | 25.58 | 1.17 | 0.125 | 0.08 | 9.78 |
| 534 | Капуста тушеная | 200 | Капуста  Масло растительное  Масло сливочное  Морковь  Лук репка  Томатное пюре  Мука пшеничная  Сахарный песок  соль | 250  5.06  7.07  10  19.07  20  2.4  6.0  1 | 4.08 | 7.36 | 15.79 | 154 | 90.67 | 1.24 | 0.079 | 0.12 | 95.07 |
| 591 | Гуляш (из птицы) | 50/75 | Курица  лук репка  томат паста  масло растит  мука пшеничная  соль | 86.8  18  12  5  4  1 | 12.32 | 11.18 | 2.98 | 105.12 | 15.23 | 1.45 | 0.106 | 0.106 | 0.8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты  сахар | 25  20 | 1.6 | - | 30.6 | 125.2 | 12.6 | 0.3 | 0.003 | 0.01 | 1.0 |
|  | **ИТОГО** | 815 |  |  | 28.9 | 23.84 | 85.12 | 625.92 | 165.98 | 5.01 | 0.4432 | 0.964 | 106.77 |
|  | **ВСЕГО** | 1367 |  |  | 52.23 | 47.98 | 194.21 | 1387.7 | 330.36 | 9.731 | 0.7832 | 1.291 | 106.92 |

Утверждаю.

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

День 6 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша ячневая с маслом сливочным | 250/10 | Крупа ячневая  Молоко  Масло сливочное  Сахар песок  соль | 55.5  123  10  12.5  1 | 7.235 | 9.69 | 39.73 | 281.3 | 154.77 | 1.2475 | 0.135 | 0.1125 | 0.325 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | хлеб пшеничный | 90 | 4.3 | 1.8 | 17.4 | 105.2 | 37.5 | 1.08 | 0.124 | 0.076 | 0.06 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 5.8 | 5,8 | 34.4 | 205.6 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 0.16 |
|  | **ИТОГО** | 550 |  |  | 17.335 | 17.29 | 91.53 | 592.1 | 364.47 | 3.3275 | 0.319 | 0.3885 | 0.545 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250/12.5/10 | капуста  картофель рис круглый  лук  морковь  масло растит  грудка куриная  сметана | 38  33  10  12  13  5  18  10 | 2.25 | 5 | 10.5 | 171.4 | 200.6 | 1.83 | 0.055 | 0.0425 | 20.87 |
| 511 | Рис отварной | 200 | Рис пропаренный  масло сливочное соль | 70.4  12  1 | 4.87 | 7.16 | 48.91 | 279.6 | 1.827 | 0.707 | 0.36 | 0.027 | - |
| 487 | Птица отварная | 100 | Грудка куриная  Лук репка  соль | 176  7.2  1 | 28 | 5.2 | - | 168 | 13 | 0.29 | - | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 40 | хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 36,5 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 883 | Кисель | 200 | кисель  сахар песок | 10  20 | - | - | 26 | 106 | - | - | 1.8 | 1.44 | 89.4 |
|  | **ИТОГО** | 812.5 |  |  | 38.52 | 18.66 | 102.41 | 825.8 | 251.927 | 3.677 | 2.3452 | 2.1575 | 110.39 |
|  | **ВСЕГО** | 1362.5 |  |  | 55.855 | 35.95 | 193.94 | 1417.9 | 616.397 | 7.0045 | 2.6642 | 2.546 | 110.935 |

Утверждаю.

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

возрастная категория : 12 лет и старше

День 7

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стр. 246 | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 250/10 | Хлопья овсяные «геркулес»  Молоко  Сахарный песок  Масло сливочное  соль | 55.5  125  12.5  10  1 | 11.29 | 14.99 | 50.18 | 378.8 | 198.01 | 2.61 | 0.1675 | 0.31 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | Хлеб пшеничный | 90 | 4.3 | 1.8 | 17.4 | 105.2 | 37.5 | 1.08 | 0.124 | 0.076 | 0.06 |
| 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** | 550 |  |  | 16.39 | 17.39 | 81.18 | 546.8 | 268.23 | 4.43 | 0.3075 | 0.572 | 1.74 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5/10 | Свекла  Картофель  Капуста  Лук  Морковь  Масло растит  Томат паста  Сахар песок  Грудка куриная  Сметана  Соль | 50  27  25  12  13  5  8  3  20  10  1 | 6.25 | 8 | 11.5 | 151.8 | 57.25 | 1.35 | 0,067 | 0,067 | 7.52 |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Крупа гречневая  Масло сливочное  соль | 46.7  13.33  1 | 8.4 | 6.4 | 37.8 | 243 | 19.45 | 4.45 | 0.204 | 0.112 | - |
| 437 | Гуляш ( из говядины) | 100 | Мясо говядина  Масло растит.  Лук репка  Томат. Паста  Мука пшеничная  Соль | 79  4  12  8  3  1 | 11.9 | 12.8 | 5.4 | 184.5 | 18.35 | 1.987 | 0.051 | 0.105 | 1.91 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17 | 100.8 | 21,9 | 0,85 | 0,1302 | 0,648 | 0,12 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | изюм  Сахар песок | 25  20 | 1.4 | - | 29 | 119.4 | 18.04 | 0.675 | 0.04 | 0.02 | 0.825 |
|  | **ИТОГО** | 812,5 |  |  | 31.35 | 28.5 | 100.7 | 799.5 | 134.99 | 9.312 | 0.4922 | 0.952 | 10.375 |
|  | **ВСЕГО** | 1362,5 |  |  | 47.74 | 45.89 | 181.88 | 1346.3 | 40.22 | 13.742 | 0.7997 | 0.5723 | 12.115 |

Утверждаю.

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

День 8 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 сливочное  соль | 148.6  55.7  14.3  1 | 20.58 | 29.24 | 19.82 | 140.63 | 301.86 | 0.086 | 3.742 | 0.202 | 1.37 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,22 | 1,35 | 13,05 | 78,9 | 28,13 | 0,81 | 0,093 | 0,057 | 0,045 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 3  50  20 | 2.8 | 2.4 | 20 | 112 | 126 | 0,012 | 0,04 | 0,14 | 1.3 |
|  | Яблоко свежее | 120 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 19,2 | 2,64 | 1,8 | 0,024 | 12 |
|  | **ИТОГО** | 550 |  |  | 27.08 | 32.99 | 64.63 | 387.93 | 475.19 | 3.548 | 3.875 | 0.423 | 14.715 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250/12,5 | Картофель  Фасоль  Лук репка  Морковь  Масло растительное  Птица  соль | 67  20  12  13  5  20  1 | 12,25 | 5,25 | 18 | 171 | 17,5 | 1,04 | 0,102 | 0,078 | 3,33 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | Картофель  Молоко  Масло сливочное  Соль | 228  31.6  7  1 | 3.27 | 6.46 | 30.38 | 196.3 | 55.62 | 1.551 | 0.17 | 0.082 | 12 |
| 431 | Печень по-строгановски | 50/50 | Печень говяжья  Томатная паста  Масло сливочное  Мука пшеничная  Сметана  соль | 89  2  6  2,3  7,5  1 | 13,67 | 9,82 | 7,35 | 174,52 | 37,14 | 4,92 | 0,22 | 0,15 | 8,14 |
|  | 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** | 812.5 |  |  | 35.04 | 23.155 | 107.58 | 793.02 | 150.26 | 8.871 | 0.6578 | 1.13 | 24.62 |
|  | **ВСЕГО** | 1362.5 |  |  | 62.12 | 56.145 | 172.21 | 1180.95 | 625.45 | 12.419 | 4.5338 | 1.553 | 39.335 |

Утверждаю.

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

День 9 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10 | Крупа рисовая  Молоко  Масло сливочное  Сахарный песок  соль | 37.5  125  10  12.5  1 | 7.75 | 11.5 | 62.75 | 381.75 | 34.125 | 2.225 | 0.1575 | 0.085 | 1.625 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | хлеб пшеничный | 90 | 9,68 | 4,05 | 39,15 | 236,7 | 84,38 | 2,43 | 0,279 | 0,171 | 0,135 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | Какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 5.8 | 5.8 | 34.4 | 205.6 | 172.2 | 1.0 | 0.06 | 0.2 | 0.16 |
|  | Итого | 550 |  |  | 23.23 | 21.35 | 136.3 | 618.45 | 290.705 | 5.655 | 0.4965 | 0.456 | 1.92 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными  изделиями | 250/12.5 | картофель  морковь  лук  масло растит  вермишель  птица  соль | 100  13  12  3  10  20  1 | 9,0 | 3,0 | 12 | 166,05 | 29,05 | 1,25 | 0,065 | 0,078 | 2,53 |
| 224 | Рагу из овощей | 200 | Картофель  Морковь  Лук репка  Капуста  Масло сливочное  Мука пшеничная  Томатная паста  Сахарный песок  соль | 83  38  18  89  15.4  2.6  5.8  0.6  3 | 5.3 | 11.8 | 24.7 | 223.8 | 72.6 | 3.6 | 0.2 | 0.2 | 24.4 |
| 369 | Рыба отварная | 100 | Филе Минтая  Лук репка  Морковь  соль | 123  6  6  1 | 20,32 | 1,28 | 0,91 | 93,1 | 52,7 | 1,074 | 0,17 | 0,143 | 0,615 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.625 | 21.25 | 126 | 27.4 | 1.06 | 0.1628 | 0.81 | 0.15 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** | 812.5 |  |  | 38.87 | 17.705 | 73.16 | 667.45 | 181.76 | 6.985 | 0.5978 | 1.231 | 27.695 |
|  | **ВСЕГО** | 1362.5 |  |  | 62.1 | 39.055 | 209.46 | 1285.9 | 472.465 | 12.64 | 1.0943 | 1.687 | 29.615 |

Утверждаю.

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

День : 10 Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | Гречка  Масло сливочное  соль | 46.7  13.33  1 | 8.4 | 6.4 | 37.8 | 243 | 19.15 | 4.45 | 0.204 | 0.112 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | хлеб пшеничный | 100 | 10,76 | 4,5 | 43,5 | 263 | 93,76 | 2,7 | 0,31 | 0,19 | 0,15 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
| 413 | Сосиска | 52 | Сосиска  Масло сливочное | 50  2 | 6,01 | 9,65 | 1,64 | 117 | 37,2 | 0,94 | 0,03 | 0,137 | - |
|  | Итого | 552 |  |  | 25.17 | 20.55 | 97.24 | 681.5 | 150.12 | 8.091 | 0.544 | 0.439 | 0.15 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250/12.5/10 | картофель  лук репка  крупа рисовая  огурцы консервированные  морковь  масло растит  грудка кур  сметана  соль | 100  6  5  17  13  5  20  10  1 | 11,25 | 13 | 3,45 | 149,45 | 32,08 | 1,96 | 0,0725 | 0,1175 | 6,85 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | макароны  масло сливочное  соль | 70  6.9  1 | 6.56 | 9.99 | 49.65 | 323.28 | 33.43 | 1.08 | - | - | - |
| 295 | Котлета, рубленная из птицы | 100 | Мясо птицы  Хлеб пшеничный  Сухари панировочные  Масло растительное  Молоко  Соль | 154  14  8  10  20  1 | 23.33 | 10.98 | 10.8 | 189.76 | 35.2 | 1.76 | 1.5 | 0.216 | 0.16 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.625 | 21.25 | 126 | 27.4 | 1.06 | 0.1628 | 0.81 | 0.15 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | яблоки  сахар песок | 45,4  24 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 14,18 | 0,95 | - | - | 0,9 |
|  | **ИТОГО** | 822.5 |  |  | 45.55 | 35.755 | 113.03 | 903.09 | 142.29 | 6.81 | 1.7353 | 1.1435 | 8.06 |
|  | **ВСЕГО** | 1374.5 |  |  | 70.72 | 56.305 | 210.27 | 1584.59 | 292.41 | 14.901 | 2.2793 | 1.5825 | 8.21 |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  |  |  | 591.08 | 455.24 | 1932.37 | 13886.74 | 4899.507 | 121.5905 | 17.1572 | 18.7565 | 528.71 |

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.