

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с. Кошай

Мифтахутдинова

«1» сентября 2022 г



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся
МБОУ СОШ с. Кошай
От 12 и старше лет**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОВЗ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	5.0	103.6	0.03	9.00	0.01	4.50	0.00	21.00	13.00	38.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТУШЕННЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ	300	7.1	8.3	24.3	201.8	0.12	7.44	0.24	1.49	0.00	21.00	33.54	120.42	1.74	619.50	5.33	0.05	0.00	0.00	70	2008
СОЛЮЩАЯ ЛЕНИВЫЕ	100	8.9	7.6	3.2	117.4	0.04	10.93	0.01	0.38	0.04	35.87	17.86	91.78	1.65	274.18	5.34	0.03	0.00	0.00	178	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4.1	7.9	26.6	193.9	0.15	12.83	0.06	0.36	0.13	51.44	36.55	107.72	1.49	946.74	10.79	0.05	0.00	0.00	241	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	3.6	3.7	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА)	200	0.0	0.0	32.5	39.8	4.31	3.10	2.80	5.00	4.25	4.89	0.18	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0	2021
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0	2008
Итого за прием пищи:	980	25.1	37.7	119.6	809.3	4.71	43.30	3.12	12.71	4.42	139.93	115.80	395.72	6.48	1 905.22	21.46	0.13	0.00	0.00		
Всего за день:		25.1	37.7	119.6	809.3	4.71	43.30	3.12	12.71	4.42	139.93	115.80	395.72	6.48	1 905.22	21.46	0.13	0.00	0.00		

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,7	10,1	5,0	103,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	91	91	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТУШЕНЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ		300	7,1	8,3	24,3	201,8
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	30	30	4,4	4,9	0	62,0
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	12	12	0,9	0,1	9,2	42,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		100	8,9	7,6	3,2	117,4
ГОВЯДИНА Б/К	55,7	47	7,8	5,4	0	80,2
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2	0	18,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	74,3	59,4	1,1	0,1	2,7	16,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	4,1	7,9	26,6	193,9
КАРТОФЕЛЬ	226	158,2	3,1	0,6	25	118,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	1	1	1,5	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,9	8,9	0,1	6,3	0,1	57,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	3,6	3,7	38,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА)		200			32,5	39,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА)	25	25	0	0	22,8	1,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,0	37,8	119,6	809,4
			25,0	37,8	119,6	809,4

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.7	5.3	11.8	102.3	0.07	7.29	0.22	2.25	0.00	0.04	22.05	21.25	49.95	0.92	423.38	4.00	0.03	0.00	32	2008
СВЕКОЛЬНИК	300	2.8	6.3	19.0	143.7	0.10	8.41	0.28	0.44	0.09	0.10	53.31	33.71	77.72	1.78	590.16	10.22	0.04	0.00	43	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.3	18.7	34.2	406.0	0.09	0.88	0.30	1.15	0.08	0.17	27.32	48.11	264.12	3.44	512.67	10.91	0.09	0.01	193	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.6	93.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	850	32.4	30.5	114.0	860.8	0.32	16.58	0.80	4.82	0.17	0.34	113.03	117.92	429.59	7.04	1 590.71	25.13	0.16	0.01		
Всего за день:		32.4	30.5	114.0	860.8	0.32	16.58	0.80	4.82	0.17	0.34	113.03	117.92	429.59	7.04	1 590.71	25.13	0.16	0.01		

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ		100	1,7	5,3	11,8	102,3
КАРТОФЕЛЬ	83	62,25	1,2	0,2	9,8	46,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
МОРКОВЬ	14	11,2	0,1	0	0,8	3,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНИК		300	2,8	6,3	19,0	143,7
СВЕКЛА	96	76,8	1,2	0,1	6,6	31,3
КАРТОФЕЛЬ	69	48,2	1	0,2	7,7	36,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,1	13,6	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0	0	0,6	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,6
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		200	24,3	18,7	34,2	406,0
ГОВЯДИНА Б/К	151	127,4	21	14,8	0	217,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	19	14,25	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,2	0	1,2	6,0
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	42	41,58	2,9	0,3	32	145,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			24,6	93,9
СМЕСЬ СУХАЯ (ВИТОШКА)	20	20	0	0	1,4	0,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			32,5	30,6	113,9	860,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,5	30,6	113,9	860,8

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1.3	10.8	10.2	126.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	6.5	8.8	102.6	0.06	12.77	0.21	2.24	0.00	0.06	44.42	19.30	0.99	310.16	4.77	0.03	0.00	0.00	66	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	24.8	23.0	24.5	404.6	0.19	12.32	0.06	1.18	0.24	0.25	26.71	54.91	4.28	1 300.	17.75	0.11	0.00	0.00	185	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	3.5	19.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.5	64.6	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	0.02	10.91	8.44	15.78	1.53	57.87	0.00	0.00	0.00	294	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	32.4	41.7	86.9	832.3	0.31	25.64	0.27	4.40	0.24	0.36	92.39	97.50	381.54	7.70	1 732.	22.52	0.14	0.00		
Всего за день:		32.4	41.7	86.9	832.3	0.31	25.64	0.27	4.40	0.24	0.36	92.39	97.50	381.54	7.70	1 732.	22.52	0.14	0.00		

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ		100	1,3	10,8	10,2	126,1
СВЕКЛА	76	60,8	0,9	0,1	5,2	24,7
МОРКОВЬ	38	30,4	0,4	0	2	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,0	6,5	8,8	102,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68,75	55	1	0,1	2,5	14,9
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ		200	24,8	23,0	24,5	404,6
ГОВЯДИНА Б/К	152	128,4	21,1	14,9	0	219,2
КАРТОФЕЛЬ	220	154	3	0,6	24,3	115,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	3,5	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,4		15,5	64,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			32,4	41,7	86,8	832,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,4	41,7	86,8	832,4

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг													
Обед																																
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.9	7.0	12.7	171.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.0	4.1	18.8	139.4	0.20	4.40	0.22	2.16	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08	32.53	31.46	79.54	1.98	462.13	4.26	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	120	30.9	20.7	6.9	336.7	0.21	0.53	0.11	4.34	0.70	0.28	0.28	0.28	0.28	51.38	37.19	278.09	1.43	507.24	72.42	0.47	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.8	5.2	41.6	232.8	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	0.10	0.03	0.03	6.58	24.42	74.34	0.52	55.07	0.76	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	3.5	19.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.6	93.9	3.45	2.48	2.24	4.00	3.91	3.40	3.91	3.40	3.91	0.43	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	930	47.5	38.3	132.4	1 109.1	3.95	7.41	2.60	11.87	4.28	4.33	4.28	4.33	101.27	107.92	469.77	4.83	1 089.66	77.44	0.53	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за день:		47.5	38.3	132.4	1 109.1	3.95	7.41	2.60	11.87	4.28	4.33	4.28	4.33	101.27	107.92	469.77	4.83	1 089.66	77.44	0.53	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	2,9	7,0	12,7	171,9
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	37,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	1,2	28,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,0	4,1	18,8	139,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	67,5	47,25	0,9	0,2	7,5	35,3
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	21,25	21,14	4,8	0,3	9,7	64,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ		120	30,9	20,7	6,9	336,7
РЫБА СВ	146,5	129,7	25,8	8,1	0	176,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,79 шт.	31,8	3,9	3,6	0,2	48,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,9	11,9	0,4	0,4	0,6	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,2	10,3
РИС ОТВАРНОЙ		180	3,8	5,2	41,6	232,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	54,5	54	3,7	0,4	41,5	189,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,1	4,8	0,1	43,7
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	3,5	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	8,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			24,6	93,9
СМЕСЬ СУХАЯ (ВИТОШКА)	20	20	0	0	1,4	0,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	93,1
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	38,4	132,4	1 109,2
			47,5	38,4	132,4	1 109,2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
		Жиры, г	Жирорастворимые																									
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.8	5.0	4.5	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛЯЯМИ	300	3.3	3.6	23.4	139.3	0.12	7.43	0.26	0.53	0.07	0.06	18.86	24.71	66.02	1.21	537.19	5.33	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23.4	17.3	23.1	352.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	24.6	93.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	280	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	870	31.1	26.2	100.0	761.9	0.18	7.43	0.26	1.51	0.07	0.09	29.21	39.56	103.82	2.11	601.69	5.33	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		31.1	26.2	100.0	761.9	0.18	7.43	0.26	1.51	0.07	0.09	29.21	39.56	103.82	2.11	601.69	5.33	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		100	0,8	5,0	4,5	61,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57	56,42	0,6	0,1	2	13,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44	44	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		300	3,3	3,6	23,4	139,3
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,6
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,1	0,1	28,2
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		220	23,4	17,3	23,1	352,4
ГОВЯДИНА Б/К	151	127,5	21	14,8	0	217,7
КАРТОФЕЛЬ	152	106,4	2	0,4	16,8	79,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,1	4,9	0,1	44,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0	0	1,1	4,5
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД		200			24,6	93,9
СМЕСЬ СУХАЯ (ВИТОШКА)	20	20	0	0	1,4	0,8
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			31,2	26,2	99,9	761,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,2	26,2	99,9	761,9

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г				
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1.8	9.7	5.9	163.7	0.05	2.66	1.05	5.01	0.00	0.05	31.35	25.57	48.66	0.73	144.90	2.63	0.03	0.00	12		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2.9	8.0	19.2	160.9	0.10	7.65	0.25	2.91	0.00	0.07	33.95	28.05	81.45	1.20	565.10	6.07	0.04	0.00	42	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	2.7	6.9	23.6	157.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2008	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	100	11.4	6.5	14.2	162.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	3.6	3.7	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	62.2	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	0.01	6.46	4.48	8.37	0.79	33.07	0.00	0.00	0.00	294	2008	
ХЛЕБ ПРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	1000	23.3	35.0	105.9	859.5	0.21	11.12	1.30	8.90	0.00	0.16	82.11	72.95	176.28	3.62	807.57	8.70	0.07	0.00			
Всего за день:		23.3	35.0	105.9	859.5	0.21	11.12	1.30	8.90	0.00	0.16	82.11	72.95	176.28	3.62	807.57	8.70	0.07	0.00			

МЕНЮ 5-11 КЛАСС

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,8	9,7	5,9	163,7
МОРКОВЬ	70	52,5	0,7	0,1	3,5	17,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	62	40,3	1,2	0	2,3	58,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		300	2,9	8,0	19,2	160,9
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	5,9	0,5	0,1	3,8	18,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	21	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,6
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		220	2,7	6,9	23,6	157,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	94,6	66,2	1,3	0,3	10,5	49,5
МОРКОВЬ	44	35,2	0,5	0	2,3	11,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,9	17,6	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ		100	11,4	6,5	14,2	162,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	9,0
ГОВЯДИНА Б/К	75,71	63,9	10,6	7,5	0	109,1
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	11,38	11,38	0,9	0,1	5,5	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	17,13	17,13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,28	4,28	0	3	0,1	27,5
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	3,6	3,7	38,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		15,1	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			23,2	35,0	106,0	859,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,2	35,0	106,0	859,5

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г																								
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.2	10.2	6.5	123.1	0.05	4.68	0.19	4.33	0.00	0.04	23.75	17.05	36.76	0.80	240.78	2.82	0.02	0.00	51	2008						
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	2.8	5.0	18.2	128.8	0.09	4.85	0.23	2.08	0.06	0.05	20.39	18.31	53.48	0.87	355.75	4.21	0.03	0.00	46	2008						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	3.5	43.4	253.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2008						
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13.4	5.5	12.4	173.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2008						
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	30	0.9	2.0	4.2	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008						
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	32.5	39.8	4.31	3.10	2.80	5.00	4.25	4.89	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0	2021						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	960	28.5	26.5	141.4	863.6	4.51	12.63	3.22	12.39	4.31	5.01	54.67	50.21	128.04	2.57	661.33	7.03	0.05	0.00								
Всего за день:		28.5	26.5	141.4	863.6	4.51	12.63	3.22	12.39	4.31	5.01	54.67	50.21	128.04	2.57	661.33	7.03	0.05	0.00								

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,2	10,2	6,5	123,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
КАРТОФЕЛЬ	29,4	17,64	0,4	0,1	2,8	13,2
СВЕКЛА	19	14,25	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	38	38	0,3	0	0,6	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП С КЛЕЦКАМИ		300	2,8	5,0	18,2	128,8
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	79,5	51,7	1	0,2	8,1	38,6
МОРКОВЬ	15	11,3	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,54	0,3	0,3	0	3,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		180	6,6	3,5	43,4	253,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,9	42,2	201,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		100	13,4	5,5	12,4	175,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	89	75,1	12,4	8,7	0	128,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	12,8	12,8	1	0,1	6,2	29,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ		30	0,9	2,0	4,2	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1	1	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"		200			32,5	39,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА)	25	25	0	0	22,8	4,0
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			28,6	26,5	141,5	863,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,6	26,5	141,5	863,7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
																				В1, мг	С, мг	А, мг			Е, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.1	0.2	5.6	24.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
БОРЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.2	4.9	15.3	114.0	0.07	10.42	0.27	1.55	0.00	0.09	55.68	26.56	62.33	1.52	448.90	8.07	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18.5	16.6	16.0	287.1	0.08	0.00	0.03	1.08	0.11	0.13	16.97	24.36	170.50	2.57	355.85	7.18	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0.1	4.1	16.7	316.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	3.5	19.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.8	93.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	10.42	0.30	3.61	0.11	0.25	83.00	67.77	270.63	4.99	869.25	15.25	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	960	25.8	27.1	106.1	970.7	0.21	10.42	0.30	3.61	0.11	0.25	83.00	67.77	270.63	4.99	869.25	15.25	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Всего за день:		25.8	27.1	106.1	970.7	0.21	10.42	0.30	3.61	0.11	0.25	83.00	67.77	270.63	4.99	869.25	15.25	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		100	1,1	0,2	5,6	24,7
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	107,09	106	1,2	0,2	3,9	24,6
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		300	2,2	4,9	15,3	114,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	32,4	22,7	0,5	0,1	3,6	17,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0	0	1,4	5,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	18,6
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	18,5	16,6	16,0	287,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	115,8	97,7	16,1	11,3	0	166,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	18,6	18,6	1,4	0,1	9	42,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,9	32,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,1	4,9	0,1	45,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	0,1	4,1	16,7	310,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	82,8	82,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	3,5	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			24,6	93,9
СМЕСЬ СУХАЯ (ВИТОШКА)	20	20	0	0	1,4	0,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			25,8	27,2	106,0	970,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,8	27,2	106,0	970,8

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур											
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг													
																					Белки, г	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1.2	9.8	9.4	118.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.1	6.9	14.6	121.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.1	23.9	174.5	0.14	11.54	0.06	0.32	0.12	0.13	46.33	32.90	96.97	1.35	852.17	9.71	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2008
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	29.1	21.2	12.8	346.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	182	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	17.6	90.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	880	39.7	45.2	102.6	966.4	0.20	11.54	0.06	1.30	0.12	0.16	56.68	47.75	134.77	2.25	916.67	9.71	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		39.7	45.2	102.6	966.4	0.20	11.54	0.06	1.30	0.12	0.16	56.68	47.75	134.77	2.25	916.67	9.71	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100		1,2	9,8	9,4	118,8
СВЕКЛА	93	69,75	1	0,1	5,9	28,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		2,1	6,9	14,6	121,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	66,3	46,4	0,9	0,2	7,4	34,6
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5	0,2	0	0,5	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	50	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,5	19,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,7	7,1	23,9	174,5
КАРТОФЕЛЬ	203,4	142,4	2,7	0,6	22,5	106,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,9	0,9	1,4	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,6	0,1	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		29,1	21,2	12,8	346,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	177,1	164,7	28,6	5,9	0	202,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,9	12,9	0	12,5	0	112,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8	0,8	0,1	0	0,6	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8	0	0,6	0	5,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200				17,6	90,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			39,8	45,3	102,6	966,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,8	45,3	102,6	966,5

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
																				Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.8	5.0	4.5	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008	
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	300	3.4	5.8	14.4	124.6	0.08	7.61	0.73	0.40	0.09	0.11	82.67	27.85	81.14	0.99	342.30	8.14	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14.4	9.7	4.7	164.1	0.12	2.16	0.38	2.46	0.00	0.10	30.54	27.41	132.45	0.77	345.46	37.15	0.25	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	172	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	6.1	49.5	276.8	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.04	8.76	29.09	88.58	0.63	65.51	0.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200	0.0	0.0	24.6	93.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	280	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2008
ГРЕНКИ	25	2.9	0.2	19.2	90.4	0.05	0.00	0.00	0.77	0.00	0.02	8.15	11.69	29.76	0.71	50.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Итого за прием пищи:	955	29.7	27.2	141.2	926.2	0.35	9.77	1.15	5.08	0.21	0.30	140.47	110.89	369.73	4.00	868.56	46.19	0.31	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
Всего за день:		29.7	27.2	141.2	926.2	0.35	9.77	1.15	5.08	0.21	0.30	140.47	110.89	369.73	4.00	868.56	46.19	0.31	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	

МЕНЮ
5-11 КЛАСС
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		100	0,8	5,0	4,5	61,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57	56,42	0,6	0,1	2	13,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44	44	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		300	3,4	5,8	14,4	124,6
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	46,5	34,9	0,5	0	2,3	11,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	36	23,4	0,5	0,1	3,7	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,2	19,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,4	1,4	2	26,2
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	14,4	9,7	4,7	164,1
РЫБА СВ	80	70,8	14,1	4,5	0	96,1
МОРКОВЬ	22,9	17,1	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,1	10,2	0,1	0	0,6	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,4	6,4	0	0	1	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,5	6,1	49,5	276,8
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	64,8	64,2	4,5	0,4	49,4	224,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ		200			24,6	93,9
СМЕСЬ СУХАЯ (ВИТОШКА)	20	20	0	0	1,4	0,8
КУРАГА	30	30	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ГРЕНКИ		25	2,9	0,2	19,2	90,4
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	39,37	39,37	2,9	0,2	19,2	90,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,7	27,1	141,2	926,1
			29,7	27,1	141,2	926,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	315,5	335,5	1150,2	8959,6	14,95	156,14	13,08	66,59	13,93	16,23	892,76	2 859,89	45,59	11 043,63	238,76	1,55	0,11	
Среднее значение за период	31,6	33,6	115,0	896,0	1,50	15,61	1,31	6,66	1,39	1,62	89,28	285,99	4,56	1 104,36	23,88	0,16	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	33,7	52,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 КЛАСС	922

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Мифтахутдинова Галина Ивановна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023