



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с. Кошай

С.И. Мифтахутдинова Г.И

« 20 » 11 20 11 г

Примерное десятидневное меню
На весенне-осенний период для обучающихся МБОУ СОШ с. Кошай
От 7-11 лет

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

1 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
БАНАН	180	2.7	0.9	37.8	172.8	0.1	18.0	0.0	0.0	14.4	75.6	50.4	1.1		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1.2	9.9	4.0	112.1	0.1	10.7	0.2	4.6	3.3	0.2	0.9	0.0	18	2008
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2.3	3.9	9.9	84.5	0.0	5.3	0.5	0.3	56.9	19.4	55.6	0.7	59	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	90	10.3	9.5	5.0	146.7	0.0	0.0	0.2	0.4	10.2	13.5	95.5	1.5	184	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.9	6.0	11.2	107.1	0.1	10.0	0.5	2.7	34.0	23.6	50.8	1.1	92	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	2.7	1.0	30.6	0.0	0.0	0.0	0.0	11.2	1.1	7.8	0.0	263	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	280	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
ГРЕНКИ	25	2.9	0.2	19.2	90.4	0.1	0.0	0.6	0.0	8.2	11.7	29.8	0.7	75	2008
Итого за прием пищи:	1025	25.5	33.4	127.0	917.2	0.5	44.0	2.8	8.0	148.9	160.0	328.6	6.0		
Всего за день:		25.5	33.4	127.0	917.2	0.5	44.0	2.8	8.0	148.9	160.0	328.6	6.0		

Утверждаю
 Мифтахутдинова Галина
 Директор
 Маванова



МЕНЮ 1-4 класс ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

БАНАН	180	180	2,7	0,9	37,8	172,8
БАНАН	257,2	180	2,7	0,9	37,8	172,8
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	100	1,2	9,9	4,0	112,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	108	106,9	1,2	0,2	4	24,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,3	3,9	9,9	9,9	84,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	31	24,8	0,3	0	1,6	8,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	24	16,8	0,3	0,1	2,6	12,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0	2,7	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
3РАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	10,3	9,5	5,0	146,7	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	68,1	57,5	9,5	6,7	0	98,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	10,2	10,2	0,8	0,1	4,9	23,5
КРУПА РИСОВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,9	3,9	0	2,7	0,1	25,0
РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,9	6,0	11,2	107,1	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	64,5	45,2	0,9	0,2	7,2	33,8
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,6	8,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	2,7	1,0	30,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200			14,6	58,2	
ЧЕРНОСЛИВ	25	25	0	0	0	0,0
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ГРЕНКИ	25	25	2,9	0,2	19,2	90,4

ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ					39,37	2,9	0,2	19,2	90,4
						25,5	33,4	127,0	917,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						25,5	33,4	127,0	917,2

2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.2	9.8	6.3	118.8	0.0	3.3	0.0	4.3	31.7	17.2	33.3	1.1	26	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ	200	1.6	5.2	7.2	81.9	0.0	10.2	0.2	1.8	36.2	15.5	36.9	0.8	63	2008
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	90	13.8	5.1	5.1	120.4	0.1	0.3	0.2	0.1	32.3	21.2	136.6	0.8	175	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	6.1	19.9	145.8	0.1	9.6	0.0	0.2	38.5	27.5	80.7	1.1	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.5	64.7	0.0	0.9	0.0	0.0	10.9	8.4	15.9	1.4	294	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	820	24.0	27.6	80.6	665.8	0.3	25.1	1.2	6.4	162.3	107.1	345.6	6.2		
Всего за день:		24.0	27.6	80.6	665.8	0.3	25.1	1.2	6.4	162.3	107.1	345.6	6.2		

Обед

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Выход	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ						
	1	1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА СВ	67,5	59,7	11,8	3,8	0	81,1
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,4	0,4	0,6	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,3	0,9	0,8	0,1	11,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	150	3,1	6,1	19,9	145,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	169,5	118,7	2,3	0,5	18,7	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	0,1	43,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	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	200	0,4		15,5	64,7
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	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		24,0	27,6	80,6	665,8	

Утверждаю
 Директор
 Мифтахутдинова Галина
 Ивановна



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3.0	11.1	10.0	171.8	0.1	5.1	0.0	4.7	15.3	16.3	59.2	1.0	31	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.8	3.3	15.2	111.4	0.1	3.5	0.2	1.7	26.6	25.2	63.8	1.7	45	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19.2	12.2	17.0	254.8	0.1	0.1	0.3	0.6	40.0	26.9	185.9	2.6	189	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0.1	4.8	0.1	43.1	0.0	0.0	0.0	0.1	5.7	0.3	2.0	0.0	219	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		
Итого за прием пищи:	830	31.0	32.8	83.5	773.5	0.4	9.5	1.3	7.1	100.6	86.0	353.1	6.3		
Всего за день:		31.0	32.8	83.5	773.5	0.4	9.5	1.3	7.1	100.6	86.0	353.1	6.3		

Утверждаю

Директор

Мифтахутдинова Галина

Ивановна



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	3,0	11,1	10,0	171,8
--	-----	-----	------	------	-------

КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	28,4
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	0	0	9,7	87,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	3,3	15,2	111,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	54	37,8	0,8	0,2	6
КАРТОФЕЛЬ	17	16,9	3,8	0,3	7,8
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	10	8,4	0,1	0	3,3
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	3,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	25,7
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,2	12,2	17,0	254,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	115,7	97,7	16,1	11,3	166,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	18,6	18,6	1,4	0,1	42,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,9	22,9	0,7	0,7	13,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,1	4,8	0,1	43,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	69	69	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	43,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,2	0	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0	1,1	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	0	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0,7	2,1
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	2,1
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				58,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		31,0	32,8	83,5	773,5

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.0	9.7	0.0	87.2	0.0	0.0	4.2	3.3	0.2	0.9	0.0	18	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	3.2	10.4	76.1	0.0	7.0	0.2	1.0	34.5	18.9	41.0	1.1	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	150	18.6	17.3	18.3	303.4	0.2	9.2	0.1	0.9	22.7	41.5	211.9	3.3	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0.1	0.0	30.7	121.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9	2008
Итого за прием пищи:	730	24.1	31.6	86.0	721.9	0.3	17.0	1.1	6.1	77.1	78.1	300.3	5.4	
Всего за день:		24.1	31.6	86.0	721.9	0.3	17.0	1.1	6.1	77.1	78.1	300.3	5.4	

Утверждено

Директор

Мифтахутдинова Галина

Ивановна



МЕНЮ 1-4 класс ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100			9,7		87,2
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,2	10,4		76,1
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	32	32	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	21,6	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0	0	1	3,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	12,4
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	150	18,6	17,3	18,3		303,4
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	114	96,3	15,9	11,3	0	164,4
КАРТОФЕЛЬ	165	115,5	2,2	0,5	18,2	86,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,1	5,2	0,1	48,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	1,1	2,3		19,4
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
КАРТОФЕЛЬ	200	0,1		30,7		121,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	24	24	0,1	0	21	82,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,1	0	21	82,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,1	31,6	86,0	721,9

5 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.5	5.2	9.8	92.9	0.1	6.3	0.2	2.2	20.7	18.5	43.1	0.8	32	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.0	5.3	12.8	107.3	0.1	5.2	0.2	2.0	23.4	18.7	54.8	0.8	42	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	20.6	14.0	3.2	220.1	0.2	0.4	0.0	2.0	22.6	28.2	187.2	0.5	164	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	0.1	4.8	0.1	43.1	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3	0.1	1.4	0.0	224	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	1.3	2.3	4.2	0.1	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	820	28.1	30.7	67.1	655.8	0.5	12.7	1.2	6.3	81.0	82.7	328.5	3.1		
Всего за день:		28.1	30.7	67.1	655.8	0.5	12.7	1.2	6.3	81.0	82.7	328.5	3.1		

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5



Утверждаю
 Мифтахутдинова Галина
 Ивановна
 Директор

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	1,5	5,2	9,8	92,9	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ	62,3	49,8	1	0,2	37,2	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	2,6	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,9	0,2	0	4,5	
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	3,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	45,0	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,0	5,3	12,8	107,3	
НАБОР для первых блюд	40	40	0	0	0,0	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	41,8	
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	12,2	
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	1,6	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14	14	0,1	0	1,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	34,9	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	12,4	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	20,6	14,0	3,2	220,1	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	
РЫБА СВ	114,3	101,2	20,1	6,4	137,4	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0	14,5	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	39,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,2	28,9	
РИС ОТВАРНОЙ	150	0,1	4,8	0,1	43,1	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0,0	
КРУПА РИСОВАЯ	55,7	55,7	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	43,1	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	1,1	2,3	19,4	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	4,9	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	9,6	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	2,8	
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	2,1	
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				58,2	
СУХОФРУКТЫ (МЕСЯ)	25	25	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	58,2	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		28,1	30,7	67,1	655,8	

6 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.1	20.0	0.0	1.3	32.0	16.0	22.0	4.4		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1.3	10.1	7.6	126.0	0.0	3.6	0.0	4.3	33.2	17.6	35.1	1.1	28	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	20.1	10.0	14.6	228.6	0.3	7.5	0.2	1.9	32.8	46.2	218.4	1.4	50	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	11.7	10.8	43.2	316.6	0.1	0.0	0.2	1.6	173.1	16.8	139.6	1.3	124	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	11.8	48.7	0.0	0.1	0.0	0.0	9.1	7.9	14.9	1.4	299	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
Итого за прием пищи:	930	38.0	32.0	121.1	928.7	0.6	31.2	1.2	9.1	290.6	119.4	467.8	10.5		
Всего за день:		38.0	32.0	121.1	928.7	0.6	31.2	1.2	9.1	290.6	119.4	467.8	10.5		

МЕНЮ
1-4 класс
ДЕНЬ 6



Утверждаю
Директор
Мифтахутдинова Галина
Ивановна

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	
Яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Яблоки	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСОКОМ	100	100	1,3	10,1	7,6	126,0	
СВЕКЛА	116	87	1,3	0,1	7,5	35,4	
ЧЕСОК	0,6	0,5	0	0	0,1	0,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10	0	10	0	89,9	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	200	20,1	10,0	14,6	228,6	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0	
РЫБА СВ	104	92	18,3	5,8	0	124,9	
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8	
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	180	11,7	10,8	43,2	316,6	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	62,5	62,5	6,7	0,9	43,1	206,1	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
СЫР	20	19,2	4,9	4,9	0	64,2	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,2	7,2	0,1	5	0,1	46,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,4	0,4	11,8	48,7	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9	
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,8	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,0	32,0	121,1	928,7	

7 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	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		1.1	9.8													
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.1	9.8	10.7	137.5	0.0	8.7	0.5	4.6	32.8	16.3	26.5	1.2	2	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.2	2.4	15.5	93.3	0.1	5.0	0.2	0.5	15.2	16.7	44.7	0.9	47	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13.2	12.4	15.8	227.6	0.1	8.5	0.0	0.7	21.2	34.3	159.7	2.4	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.1	0.0	0.1	0.0	0.0	9.2	7.9	14.9	1.4	300	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008	
Итого за прием пищи:	730	20.6	24.9	81.7	636.3	0.3	22.3	1.5	5.8	88.8	90.1	283.6	6.8			
Всего за день:		20.6	24.9	81.7	636.3	0.3	22.3	1.5	5.8	88.8	90.1	283.6	6.8			

Утверждаю
 Директор
 Мифтахутдинова Галина
 Ивановна



МЕНЮ
 1-4 класс
 ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	100	1,1	9,8	10,7	137,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	0	10,9
ЯБЛОКИ	28	24,7	0,1	0,1	2,3	11,3
МОРКОВЬ	32	25,6	0,3	0	1,7	8,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	0	9,7	87,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	200	2,2	2,4	15,5	93,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,5	26,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	0	2,1	19,3
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	180	13,2	12,4	15,8	227,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	81	68,4	11,3	8	0	116,8
КАРТОФЕЛЬ	124,4	87	1,6	0,3	13,8	65,0
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,8	5,8	0,1	4,1	0,1	37,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,8	5,8	0	0	0,9	3,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,4	0	15,4	63,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,6	24,9	81,7	636,3

8 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.8	5.0	3.1	61.7	0.0	6.2	0.1	2.3	3.3	1.5	6.2	0.1	18	2008
СВЕКОЛЬНИК	200	1.8	4.2	12.8	96.0	0.0	5.7	0.2	0.3	35.5	22.7	51.8	1.2	43	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ	90	16.2	13.0	2.7	191.0	0.1	0.3	0.0	3.4	21.0	21.6	150.8	0.6	170	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.0	5.2	43.0	238.2	0.0	0.0	0.0	0.4	6.4	25.2	76.6	0.5	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	2.7	1.0	30.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.2	1.2	8.0	0.0	263	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	283	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		
Итого за прием пищи:	820	27.0	30.4	101.5	790.5	0.2	12.2	1.1	6.4	89.1	87.1	331.2	3.3		
Всего за день:		27.0	30.4	101.5	790.5	0.2	12.2	1.1	6.4	89.1	87.1	331.2	3.3		

Утверждено
 Директор
 Мифтахутдинова Галина
 Ивановна



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0,8	5,0	3,1	61,7	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57,6	57	0,6	0,1	13,3	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44	44	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	4,7	
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	43,7	
СВЕКОЛЫЧНИК	200	1,8	4,2	12,8	96,0	
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	32	32	0	0	0,0	
СОЛЬ ПОДСОЛНЕННАЯ	0,8	0,8	0	0	0,0	
СВЕКЛА	64	51,2	0,8	0,1	20,9	
КАРТОФЕЛЬ	46	32,2	0,6	0,1	24,1	
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	2,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	3,6	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	2,8	25,7	
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	5,0	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0	0,4	1,6	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	12,4	
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯИЦОМ	90	16,2	13,0	2,7	191,0	
СОЛЬ ПОДСОЛНЕННАЯ	1	1	0	0	0,0	
РЫБА СВ	84,07	74,4	14,8	4,7	101,1	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	12,1	
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,8	3,8	0	3,7	33,2	
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5	1	0,9	11,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,8	3,8	0	3,7	33,2	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	23,3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				58,2	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	15	15	0	14,6	58,2	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,0	30,4	101,5	790,5

9 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	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.3	0.2	22.0	96.0	0.0	1.6	0.5	44.8	31.5	52.4	1.0	13	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.8	6.8	11.2	136.5	0.1	5.6	0.2	1.3	18.8	23.7	100.7	1.5	48	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8.1	6.8	2.8	105.6	0.0	9.8	0.0	0.3	31.4	16.0	82.4	1.5	178	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	6.1	19.9	145.8	0.1	9.6	0.0	0.2	39.2	27.5	80.9	1.1	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	2.3	19.4	0.0	0.8	0.0	0.0	2.3	2.4	4.4	0.1	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0.1	0.0	30.7	121.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	274	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9		
Итого за прием пищи:	820	24.3	21.3	113.2	739.1	0.3	27.4	2.6	2.3	150.8	116.2	362.9	6.1		
Всего за день:		24.3	21.3	113.2	739.1	0.3	27.4	2.6	2.3	150.8	116.2	362.9	6.1		

Утверждено

Директор
Мифтахутдинова Галина
Ивановна



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, ккал	

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,3	0,2	22,0	96,0
МОРКОВЬ	100	80	1	0,1	5,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЕ (ИЗЮМ)	11	11	0,3	0,1	7
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	38,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	6,8	11,2	136,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	91	63,7	1,3	0,3	47,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	17,5
ГОВДИНА Б/К	43,2	36,5	6	4,3	62,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	90	8,1	6,8	2,8	105,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
ГОВДИНА Б/К	50,1	42,3	7	4,9	72,2
КРУПА РИСОВАЯ	4,5	4,5	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4	0,1	0	2,1
МАСЛО СЛАДКО-ЛИВОННОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,6	2,6	0	1,8	16,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,9	53,5	1	0,1	14,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,1	19,9	145,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	169,5	118,7	2,3	0,5	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	14,0
МАСЛО СЛАДКО-ЛИВОННОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	43,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	1,1	2,3	19,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	4,9
МАСЛО СЛАДКО-ЛИВОННОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0	1,1	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	2,1
КАРТОФЕЛЬ	200	0,1	0,1	30,7	121,0
КАРТОФЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ)	24	24	0,1	0	82,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	38,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		24,3	21,3	113,2	739,1

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																0.2
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.2	0.2	3.9	24.4	0.1	10.5	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	246	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2.0	3.3	12.6	88.4	0.0	3.5	0.2	1.4	14.9	13.0	38.0	0.8	0.8	46	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12.1	9.6	5.6	156.0	0.0	0.0	0.2	0.4	10.8	15.5	111.3	1.6	204	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.5	6.9	28.7	203.1	0.1	2.3	0.5	1.3	22.4	18.2	50.8	1.1	125	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	30	0.9	2.1	2.2	30.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.2	3.4	22.5	0.0	259	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	14.6	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	280	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.8	0.0	10.4	14.9	37.8	0.9	280	2008	
Итого за прием пищи:	820	24.4	22.4	91.9	675.1	0.3	16.5	1.9	3.5	90.0	65.0	260.4	4.4			
Всего за день:		24.4	22.4	91.9	675.1	0.3	16.5	1.9	3.5	90.0	65.0	260.4	4.4			

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10



Утверждаю
 Директор
 Мифтахутдинова Галина
 Ивановна

Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,2	0,2	3,9	24,4	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	106	104,92	1,2	0,2	3,9	24,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,0	3,3	12,6	88,4	
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	50	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ	53	37,1	0,7	0,1	5,8	27,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛЖЕНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,8	0,1	5,5	25,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,1	9,6	5,6	156,0	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0,0	
ГОВЯДИНА Б/К	80,1	67,6	11,2	7,9	115,4	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	11,5	11,5	0,9	0,1	5,6	26,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,2	2,2	0	1,6	0	14,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,5	6,9	28,7	203,1	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0,0	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,6	25,3	121,1
МОРКОВЬ	26,2	21	0,3	0	1,4	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	9	9	0,1	6,3	0,1	57,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0	0	1,4	5,7
ТОПОШЕК ЗЕРНЕННЫЙ КОНСЕРВЫ	11,8	7,7	0,2	0	0,5	11,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	30	0,9	2,1	2,2	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 НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200			14,6	58,2	
ЧЕРНОСЛИВ	25	25	0	0	0	0,0
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	114,8	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		24,4	22,4	91,9	675,1	

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	267,0	287,1	953,6	7503,9	3,7	217,9	15,9	61,0	1279,2	991,7	3362,0	58,1
Среднее значение за период	26.7	28.7	95.4	750.4	0.4	21.8	1.6	6.1	127.9	99.2	336.2	5.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	34.4	51.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 класс	835