

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №3»
Пронского района Рязанской области
Директор _____ С.И. Фролов
« 18 » января 2014 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГОУ «Роспотребнадзор»
по Рязанской области в Старожиловском районе
_____ А.А.Жижиев

« 18 » февраля 2014 г.



**10 - ти дневное меню для школьной столовой для
МОУ «Новомичуринская СОШ № 3»
Дети возрастной группы с 7-11 лет**

Дети возрастной группы 7 – 11 лет

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,095	6	0,02	5,0	-	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
291	Плов из мяса птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,13	5,72	24,5	-	31,58	165,67	47,19	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		18,81	18,08	77,98	552,8	0,22	20,99	64,5	0,87	84,28	257,6	88,12	6,7
	ОБЕД													
29	Салат сырых овощей	80	0,87	4,8	3,02	59,12	0,03	14,44	-	2,51	19,74	20,98	13,33	0,58
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,52	7,5	9,47	120,2	0,082	10,66	18,3	2,49	51,65	194,25	28,3	0,86
260	Гуляш из говядины	50/30	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2	-	-	0,02	14,6	210,0	140,0	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		31,47	36,65	122,38	948,37	0,442	34,32	18,3	9,05	139,44	693,43	260,01	13,58
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,9	5,75	49,98	290,2	0,09	100,04	34,0	-	58,53	92,33	24,27	1,43
	Всего за день		60,17	60,48	250,34	1791,37	0,752	155,35	116,8	9,92	282,25	1043,36	372,4	27,71

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
173	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	8,54	11,06	44,32	312	0,19	-	45,0	3,01	6,5	134,0	45,0	2,6
15	Сыр Российский (порцией)	20	4,64	5,9	-	72	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		19,93	21,23	90,87	638,4	0,3	1,47	97	3,83	167,87	411,8	103,53	2,84
	ОБЕД													
29	Салат овощной	60	0,072	0,06	2,1	12,0	6,3	-	-	0,42	6,0	21,0	0,9	0,48
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
268	Биточки из говядины с соусом	80	7,49	6,51	8,24	147,0	0,03	0,01	10,1	-	13,98	90,19	16,88	1,4
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		24,312	17,735	93,29	761,85	6,636	13,94	10,1	6,414	131,58	373,42	104,44	8,05
	ПОЛДНИК													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		14,35	7,36	36,56	268,88	0,12	0,79	46,5	-	20,58	208,95	40,35	1,03
	Всего за день		58,592	46,325	220,72	1669,13	13,488	28,67	66,7	14,422	292,94	1045,74	290,14	18,37

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
235	Шницель рыбный с маслом сл.	55	6,92	7,67	4,57	115	0,04	2,10	37,6	0,5	69,6	111,23	30,99	1,7
312	Картофельное пюре	150/10	3,06	4,8	20,44	137,2	1,16	3,75	73,15	0,25	40,65	79,95	26,7	0,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	28	88,2	0,01	100,0	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		19,66	17,77	77,87	550,32	1,302	121,26	123,25	2,66	307,98	363,85	101,91	3,97
	ОБЕД													
70	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
82	Борщ со сметаной	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,33	18,3	2,46	42,85	59,03	27,0	1,21
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	20,0
304	Рис отварной с маслом	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	67,0	0,7	5,01	64,5	19,01	0,53
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		33,07	27,65	118,92	861,32	0,252	27,88	105,3	4,15	145,68	358,41	102,99	25,24
	ПОЛДНИК													
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
	Итого		2,7	2,26	34,14	167,7	0,04	4,0	13,0	0,26	22,2	31,4	11,0	3,0
	Всего за день		55,43	47,68	230,93	1579,34	1,594	153,14	241,55	7,07	475,86	753,66	215,9	32,21

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,6	324	0,61	0,40	5,6	0,82	193,4	233,8	28,8	0,94
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		26,23	19,49	79,68	602,8	0,71	12,53	105,6	1,78	255,93	379,6	68,07	6,71
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы	80	1,13	4,81	6,61	71,24	0,016	6,85	-	1,86	27,52	29,7	15,76	1,38
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,102	7,53	18,3	2,46	46,9	214,75	32,55	10,03
295	Котлета из мяса птицы с соусом	50/30	7,95	12,48	8,29	177	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	46	2,01	37,16	45	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		19,53	39,01	107,08	857,29	0,328	48,74	47,3	7,15	251,72	492,1	135,21	18,46
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
447	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого		4,338	9,26	50,50	320,02	0,04	1,88	71,18	0,42	38,19	16,51	60,87	1,2
	Всего за день		50,578	66,04	237,43	1767,29	1,078	63,15	224,08	9,35	545,84	888,21	264,15	26,37

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,01	5,25	-	0,35	5,0	7,5	7,5	0,4
14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,11	2,4	3,0	-	-
268	Котлета, рубленая с соусом	50/30	8,05	9,19	8,06	151	0,05	0,55	12,6	1,82	30,01	102,69	30,41	1,5
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		17,74	22,67	58,13	610,2	0,19	16,07	52,6	4,94	88,21	215,62	79,34	7,42
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов	80	0,666	4,04	2,06	47,28	0,118	5,662	-	0,357	27,168	18,576	11,136	0,51
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13	117	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/30	9,75	4,95	3,8	105	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,2	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		24,43	30,64	109,55	821,53	1,518	15,592	54,95	6,577	165,718	577,71	117,12	7,34
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	28	88,2	0,01	100,0	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
430	Булочка « Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	Итого		4,9	5,08	50,02	265,2	0,08	100,01	9,0	-	24,13	45,83	17,77	1,27
	Всего за день		64,81	58,39	217,7	1696,93	1,788	131,67	116,55	11,517	278,06	839,16	214,23	16,03

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,55	0,1	-	11,0	0,01	1,75	-	2,5	11,5	12,0	7,0	0,3
243	Сосиска отварная	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,4	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		20,3	26,38	72,77	622,2	0,26	13,88	120,0	5,66	104,53	273,3	63,77	7,72
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,647	3,67	2,74	46,62	0,054	12,18	-	2,022	10,326	19,272	10,572	0,498
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,27	16,53	148,25	15,0	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
291	Плов из мяса птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		23,92	18,27	115,47	731,87	15,228	29,1	14,604	4,212	167,186	557,672	125,802	8,088
	ПОЛДНИК													
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8	-	-	34,0	36,0	12,0	0,6
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	0,08	18,0	-	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого		5,86	3,38	66,92	322,4	0,102	14,88	18,0	-	49,6	78,8	29,4	1,68
	Всего за день		50,08	48,03	255,16	1676,47	15,59	57,86	152,604	9,872	321,316	909,772	218,972	17,488

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
15	Сыр Российский	15	4,64	5,9	-	72	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,002	1,33	-	-	133,33	111,11	20,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		18,2	21,89	91,13	638,4	75,132	12,395	54,839	0,795	421,2	389,35	84,47	5,39
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	80	1,26	4,82	7,03	76,56	0,061	7,028	-	2,344	15,517	24,608	14,564	0,837
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	23,20	0,83
279	Тефтели из говядины	80	5,42	6,03	6,86	103,3	0,06	0,72	33,92	43,08	27,95	88,37	18,33	0,87
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	20,0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Печенье затыжное	20	1,6	1,9	14,4	82	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		20,34	23,31	82,83	720,21	0,341	28,358	66,92	50,634	126,777	295,808	95,4645	7,077
	ПОЛДНИК													
386	Кефир 3,2 % жирности	125	3,63	4,0	5,0	73,75	0,04	0,88	25,0	-	150,0	118,75	17,5	0,13
ПР	Печенье затыжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,0	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33
	Всего за день		43,87	51,46	192,9	1515,26	75,533	41,633	159,759	51,689	706,177	821,308	200,4345	12,797

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	100	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,968	16,98	9,05	0,28
290	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,09	1,126	3,51	160	0,03	0,1	22,0	0,33	31,33	83,0	27,5	7,33
302	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	40,04	0,72	17,22	206,93	135,83	4,58
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,06	122,8	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		26,44	22,98	108,47	747,59	0,297	11,76	22,044	6,6	82,53	350,31	187,18	12,83
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	80	0,888	4,944	3,696	62,848	0,072	16,24	-	2,696	13,768	25,696	14,096	0,664
203	Суп картофельный с вермишелью	250	2,568	2,78	15,688	109,0	1,543	1,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по- домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503,37	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
389	Сок яблочный	200	1,0	-	22	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		25,586	47,874	97,724	931,518	2,125	49,455	13,0	6,849	115,658	459,55	122,31	10,56
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,328	5,6	54,27	321,2	0,09	1,87	34,0	-	62,26	96,82	25,24	1,47
	Всего за день		61,354	76,454	260,46	2000,31	2,512	63,085	69,044	13,449	260,448	906,68	334,73	24,86

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,008	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,77	5,37	36,68	209,7	0,03	-	40,0	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		17,37	12	87,22	535,7	0,208	16,94	40,006	3,69	91,84	312,07	107,2	90,62
	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	60	1,139	4,312	8,827	80,28	0,888	6,84	-	2,512	545,598	334,818	108,636	4,446
82	Борщ из свежей капусты	250	2,04	7,42	11,25	128,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
260	Гуляш из говядины	50/30	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронь отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,046	0,6	-	0,824	32,32	21,9	11,56	0,48
ПР	Мармелад	20	0,02	-	15,88	64,2	0,002	-	-	-	2,2	2,4	-	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		28,699	34,117	97,917	915,53	1,136	18,66	0	11,366	662,178	660,598	192,526	11,456
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
447	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого		4,63	9,41	42,61	273,62	0,04	100,05	71,18	0,42	34,46	12,02	59,9	1,16
	Всего за день		50,699	55,527	227,747	1724,85	1,384	135,65	111,186	15,476	788,478	984,688	359,626	103,236

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Котлеты, рубленые из птицы	80	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		21,24	18,686	65,88	633,82	0,25	13,65	16,0	11,01	246,53	320,76	101,46	7,95
	ОБЕД													
43	Салат из овощей	60	1,55	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	17,76	-	19,93	29,89	9,02	0,52
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	6,39	3,66	15,75	133,5	0,13	7,56	16,5	0,96	34,81	193,27	50,65	1,37
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164	-	-	-	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
171	Каша пшенная с маслом слив.	150/10	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	-	40,0	-	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,3	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Итого		25,45	34,33	110,97	863,58	0,42	28,2	74,26	2,08	136,19	505,4	152,49	9,93
	ПОЛДНИК													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
430	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	Итого		9,35	6,69	36,6	243,88	0,11	0,76	21,5	-	171,4	162,45	33,85	0,87
	Всего за день		56,05	59,706	213,45	1741,28	0,78	42,61	111,76	13,09	554,12	988,61	287,8	18,75

Шеф – повар:

Калькулятор:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи плюс, 2017 г. – 544 с.