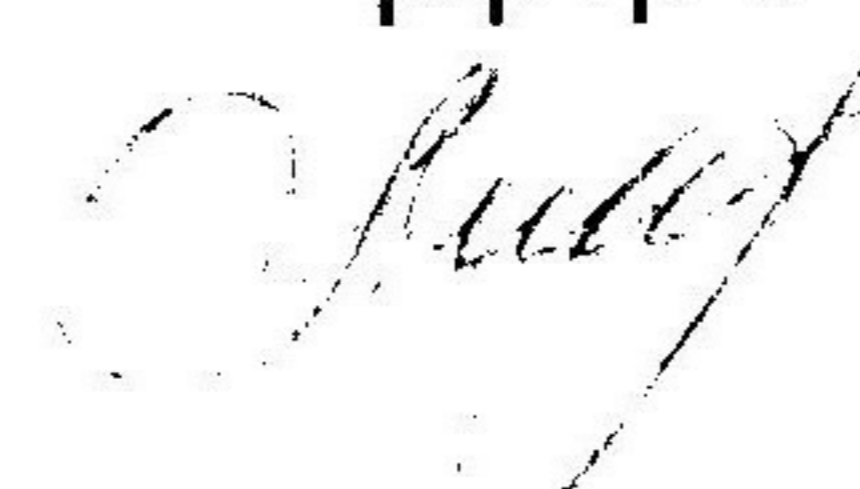


Утверждаю

Директор МОУ ЛСОШ №1



Мартынова И.В.

Примерное десятидневное меню по МОУ ЛСОШ №1

на 2023-2024 учебный год

начальная школа

Возрастная категория: 7-11 лет

День : понедельник

Возрастная категория :7-11 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	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:													
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	210	27.95	Пшено Рис Молоко Сахар. песок Масло сливочное	19 14 100 6 10	0.4	9.3	31.1	183.4	92.3	1.3	0.0 102	0.1 05	1.9
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15.4	113.5	157.61	0.73	0.1 684	0.1 36	0.2

692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейн. н. Напиток к Молоко Сахарный песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0.01 2	0.0 4	0.1 4	1.3
413	Сосиска отварная	52	18.35	Сосиска Масло слив.	50 2	6,0 1	9.6 5	1,6 4	117	37.2	0,94	0.0 3	0.1 32	-
	Яблоко свежее	110	12,6	Яблоко свежее	110	0,4 4	0,4 4	10, 78	51,7	17,6	2,42	1,6 5	0,0 22	11
	Итого		82,98			15, 54	23. 8	78, 92	577,6	430, 7	5,40 2	1,8 986	0,5 35	14, 4
	Обед:													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12 .5/10	17.33	Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Масло растит. Грудка куриная сметана	63 40 12 12.5 2 5 18 10	4.6	6.5 4	9.9 6	175.9	111. 7	6.05	0.0 5	0.0 3	4.4 1

516	Макаронные изделия отварные	150	8.86	Макаронны Масло сливочное	52.5 5.2	4.9 2	7.4 9	37. 24	242.46	25.0 7	0.81	-	-	-
437	Гуляш	100	57.23	Мясо говяжье на Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшеничная	79 12 8 4 3	11. 9	12. 8	5.4	184.5	18.3 5	1.98 7	0,0 51	0,1 05	1.9 1
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1 302	0,6 48	0,1 2
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17, 4	105.2	37,5	1,08	0,1 24	0,0 76	0,0 6
705	Напиток из плодов шиповника	200	10.05	Шиповник Сахарный песок	20 20	0.6	-	22. 8	93.2	11	4.46	0.0 12	0.0 56	71. 86
	ИТОГО		98.78			29. 72	29. 93	109 .8	902.06	225. 52	15.2 37	0.3 672	0.9 15	73. 95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		169.16			45, 26	53. 73	188 ,72	1479,66	656, 23	20,6 39	2,2 658	1.4 5	84, 95

День : вторник

Возрастная категория :7-11 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	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													
223	Запеканка из творога	150/20	54,62	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущенное	141 9 12 6 6 6 20	34. 94	16. 2	30,1 4	333,6	195	1,34	0,19	0,6	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105.2	37,5	1,08	0,12 4	0,07 6	0,06

377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар. Песок Лимон ы	1 15 8	0,5 3	-	9.87	41.6	15.3 3	2.13	-	-	2.13
	Банан	100	21.01	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
	Итого		82.98			42, 85	36, 44	89,2 9	620	317, 23	5,19	0,36 6	0,80 2	12,6 9
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	23.85	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сахар. Песок Грудка куриная Сметана	50 25 27 12 13 5 8 3 20 10	6.2 5	8.0	11.5	151.8	57.2 5	1.35	0,06 7	0,06 7	7.52
520	Пюре картофельное	150	13.5	Картофель Молоко Масло сливочное	170 27,7 5	2,4 5	4,8 5	22,7 9	147,23	41,7 2	1,16 3	0,13	0,13	3,

369	Рыба отварная	100	47.25	Рыба минтай Филе Лук морковь	123 6 6	20,32	1.28	0.91	93.1	52.7	1.074	0.17	0.143	0.615
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
348	Компот из кураги	200	11.97	Курага Сахар песок	20 20	0.78	0.05	27.63	114.8	32.32	0.48	0.022	0.042	0,6
2	Бутерброд с повидлом	40	9.74	Хлеб пшеничный Повидло Масло сливочное	15 20 5	1,2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0.08
	Итого		111.62			37,8	20,38	118,23	830,93	247	6.257	0.6692	1,118	113,95
	Всего		182			80,65	56,82	207,52	1450,93	564,23	11,447	1.0352	1.0352	126,64

День : среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименов	Масса порц	Примерная стоимо	Раскладка	Пищевые вещества	Энергетическая Ценность	Минеральные вещества	Витамины, мг
-------------	----------------------	------------	------------------	-----------	------------------	-------------------------	----------------------	--------------

				Набор продукт ов	Количе ство В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:													
215	Омлет паровой	150	35.45	яйцо молоко масло слив.	128 68 18,8	32, 1	22, 58	3,1 2	280	123, 2	2,9 8	0,54	0,0 4	-
	Хлеб пшенич ный	50	4.14	хлеб пшенич ный	50	5.3 8	2.2 5	21. 75	141.88	46.8 8	1.3 5	0,15 5	0,0 95	0,07 5
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар.п есок	2 100 20	5.8	5,8	34. 4	205.6	172, 2	1,0	0,06	0,2	0.16
99	Колбаса	50	20.95	колбаса	51	6,2	8,7 8	-	103,8	-	-	-	-	-
	Яблоко свежее	100	11,53	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,0 2	10
	ИТОГО		82,98			49, 88	39, 81	69, 07	778,28	358, 28	7,5 3	2,25 5	0,3 55	10,2 35
	ОБЕД													
140	Суп картофел ный с макаронн ыми изделиям и	250/1 2.5	13.30	картоф ель вермиш ель лук морков ь масло растит грудка курин	100 10 12 13 3 20	9.0	3.0	12. 0	166.05	29,0 5	1.2 5	0,06 5	0,0 78	2.53
511	Рис отварной	150	18.19	Рис Масло сливочн ое	52.8 9	3.6 5	5.3 7	36. 68	209.7	1.37	0,5 3	0,27	0,0 2	-

591	Гуляш	50/75	44.23	Курица масло растити т. лук репка томатн ое пюре мука пшенич ная	86.8 5 18 12 4	12. 32	11. 18	2.9 8	105.12	15.2 3	1.4 5	0.10 6	0.1 06	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,8 5	0,13 02	0,6 48	0,12
	Хлеб пшенич ный	40	3.31	Хлеб пшенич ный	40	4,3	1,8	17, 4	105.2	37,5	1,0 8	0,12 4	0,0 76	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4.04	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0.5 3	-	9.8 7	41.6	15.3 3	2.1 3	-	-	2.13
	ИТОГО		85,07			33. 12	22. 65	95. 93	728.47	120. 38	7.2 9	0.69 5	0.9 28	5.64
	ВСЕГО		155.45			83	62, 46	165	1506,75	478, 66	14, 82	2,95	1,2 83	15, 875

День : четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
321	Капуста тушеная с мясом	230	47.07	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное Мука пшеничная	215 105.6 3.8 9 3.8 7.2 3 5.3 1.8	23. 7	18. 96	11.8 4	255.5	91.9 5	2.13 3	0.09 8	0.22 25	71.3 3
	Хлеб пшеничный	50	4.14	Хлеб пшеничный сыр	50	5.3 8	2.2 5	21.7 5	131.5	46.8	1.35	0,15 5	0,09 5	0,07 5

692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Шоколад "Аленка"	20	25,3	Шоколад	20	1.4	6.4	11.2	108	70.4	0.3	0.016	0.09	-
	Итого		82.98			33.28	30.01	64.79	607	335.15	3.795	0.309	0.5475	72.705
	ОБЕД													
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12.5	17,56	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
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	Гречка Масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0,153	0,084	-
487	Птица отварная	100	62,44	Грудка куриная Лук репка	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06

883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4
2	Бутербро д с повидло м	40	9,74	Хлеб пшенич ный повидл о Масло сливоч ное	15 20 5	1,2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,02 6	0,01 2	0.08
	ИТОГО		117,88			55, 45	21, 45	127, 75	951,25	107, 87	6,86	2,33 52	2,33 8	92,9 9
	ВСЕГО		188.26			88, 73	51, 46	192, 54	1558,25	443, 02	10,6 55	2,64 42	2,88 55	165, 695

день : пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

№ рецеп туры	Приём пищи, Наимен	Масс а порц	Прим ерная стоим	Раскладка	Пищевые вещества	Энергети ческая Ценност	Минерал ьные вещества	Витамины, мг
--------------------	--------------------------	-------------------	------------------------	-----------	---------------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------

				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
516	Макаронные изделия отварные	150	8,86	макаронны масло сливочное	52.5 5.2	4.9 2	7.4 9	37. 24	242.46	25.0 7	0.81	-	-	-
243	Сосиска отварная	104	48.29	Сосиски Масло слив.	100 4	12, 02	19. 3	3.2 8	234	74.4	1.88	0.0 6	0.2 64	1.2 3
	Хлеб пшеничный	50	4,14	хлеб пшеничный	50	5,3 8	2,2 5	21, 75	131,5	46,8	1,35	0,1 55	0,0 95	0,0 75
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14, 3	58,5	0,01	0,00 1	-	-	-
	Тортик "Боярушка"	38	19,45	тортик "Боярушка"	38	1.9 4	12. 24	20. 86	201.4	-	-	-	-	-
	ИТОГО		82.98			24, 26	41, 28	97, 43	867,86	146, 28	4,04 1	0,2 15	0,3 59	1.3 05
	ОБЕД													

132	Рассольник ленинградский	250/125/10	17,5	картофель крупа рисовая морковь лук огурцы соленые масло растит говядин сметан а	100 5 13 6 17 5 25 10	11. 25	13	3.4 5	149.45	32.8	1.96	0.0 72	0.1 175	6.8 5
224	Рагу из овощей	200	32,44	картофель капуста лук морковь томатная паста масло сливочное мука пшеничная сахар. песок	83 89 18 38 5.8 15.4 2.6 0.6	5,3	11, 8	24, 7	223,8	72,6	3,6	0,2	0,2	24, 4

437	Гуляш	100	57,23	мясо говяди на лук репка томат паста масло растит мука пшени чная	79 12 8 4 3	11. 9	12. 8	5.4	184.5	18.3 5	1.98 7	0,0 51	0,1 05	1.9 1
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржано й	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1 302	0,6 48	0,1 2
	хлеб пшеничны й	40	3.31	хлеб пшени чный	40	4,3	1,8	17, 4	105.2	37,5	1,08	0,1 24	0,0 76	0,0 6
342	Компот из свежих яблок	200	7.25	яблоки свежие сахар песок	45.4 24	0,1 6	0,1 6	27. 88	114.6	14,1 8	0.95	0,0 4	0,0 02	0.9
	ИТОГО		119,73			36, 31	40, 86	95, 83	878,35	197, 33	10,4 27	0,6 172	1,1 485	34, 24
	ВСЕГО		190,11			60, 57	82, 11	193 ,26	1746,21	343, 61	14,4 68	0,8 322	1,5 075	35, 545

День : понедельник

Возрастная категория :7-11 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	24.56	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5.2 1	11. 63	31. 9	253.65	138. 8	0,4 8	0,2 8	0,2 5	1.3
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15. 4	113.5	157, 61	0,7 3	0,1 684	0,1 36	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5,8	34. 4	205.6	172, 2	1,0	0,0 6	0,2	0.1 6
	Яблоко	260	29.9	яблоко	260	1.0 4	1.0 4	25. 58	122.7	41.6	5.7 2	0,0 78	0.0 52	26
	ИТОГО		82.98			17. 94	20. 48	107 .28	695.45	510. 21	7.9 3	0.5 864	0.6 38	27. 66
	ОБЕД													

124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17,33	капуста картофель лук морковь томат паста масло растит грудка куриная сметана	63 40 12 13 3 5 18 10	4.6	6.5 4	9.9 6	175.9	111.7	6.0 5	0,0 5	0,0 3	4.4 1
516	Макаронные изделия отварные	150	8,86	макаронные масло сливочное	52.5 5.2	4.9 2	7.4 9	37.24	242.46	25.07	0,8 1	-	-	-
431	Печень по-строгановски	50/50	44,99	Печень говяжья томат паста сметана масло сливочное мука пшеничная	89 2 7.5 6 2.3	13.67	9.8 2	7.3 5	174.52	37.14	4.9 2	0,2 2	0.1 5	8.1 4
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	36,5	0,8 5	0,1 302	0,6 48	0,1 2

	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	21,9	1,08	0,124	0,076	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	10,05	шиповник сахар песок	20 20	0,6	-	22,8	93.2	11	4.46	0,012	0,056	71.86
2	Бутерброд с повидлом	40	9.74	хлеб пшеничный повидло масло сливочное	15 20 5	1,2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,026	0,012	0,08
	ИТОГО		96.28			32.69	30.05	132.75	1010.08	246.92	18.43	0.5622	0.972	80.26
	ВСЕГО		166,66			78.29	50.53	240.03	1705.53	757.13	26.36	0.1486	1.61	107.92

возрастная категория : 7-11 лет

День: вторник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наимено	Масса порций	Примерная стоимость	Раскладка	Пищевые вещества	Энергетическая Ценность	Минеральные вещества	Витамины, мг
-------------	---------------------	--------------	---------------------	-----------	------------------	-------------------------	----------------------	--------------

				Набор продук тов	Количе ство В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
378	Каша гречневая рассыпча тая	150	16,17	Гречка Масло сливоч ное	35 10	6.3	4.8	28.3 5	182.25	14.3 6	3.34	0,15 3	0,0 84	-
487	Птица отварная	100	45.16	Грудка курина я Лук репка	176 6	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-
3	Бутербро д с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшенич ный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15.4	113.5	157. 61	0.73	0,16 84	0,1 36	0,2
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	4.04	Чай Сахар песок Лимон ы	1 15 8	0.5 3	-	9.87	41.6	15.3 3	2.13	-	-	2.1 3
	ИТОГО		82.98			40, 72	12, 01	53,6 2	505,35	200, 3	6,49	0,32 14	0,2 2	2,3 3
	ОБЕД													

110	Борщ с капустой и картофел ем	250/12. 5/10	23.85	Свекла Картоф ель Капуста Лук Морков ь Масло растит Томат паста Сахар песок Грудка курина я Сметан а	50 27 25 12 13 5 8 3 20 10	6.2 5	8	11.5	151.8	57.2 5	1.35	0,06 7	0,0 67	7.5 2
520	Пюре картофел ьное	200	18	Картоф ель Молок о Масло сливоч ное	228 31.6 7	3.2 7	6.4 6	30.3 8	196.3	55.6 2	1,55 1	0,17	0,0 82	12
438	Азу	100	59.03	Говяди на Масло растит Томат паста Лук Мука пшенич н Огурцы солены е	79 4 7 14 2 20	6.3	4,0	10.2	103	17	1,2	0,07	0,0 9	3,8

	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
348	Компот из кураги	200	11.97	Курага	20	0.7	0.0	27.6	114.8	32.3	0.48	0,022	0,042	0,06
	Сахар	20		песок	20	8	5	3		2				
	ИТОГО		118.16			24.3	21.61	114.11	771.9	221.59	6.511	0.5832	1.005	24.1
	ВСЕГО		188,54			65,02	33,62	167,73	1277,25	421,89	13,001	0,9046	2,33	26,43

День : среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	19,2	Геркулес	44.4	0.0	13.44	40.16	318	158.65	2.09	0,134	0,242	0.76
				Молоко	10									
				Масло слив	10									
				Сахар песок										

3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.0 1	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1.3
209	Яйцо отварное	1 шт (40 гр)	11,1	Яйцо отварное	40 гр	5.08	4.6	0.28	63	22	1.0	0.036	0.22	-
	Банан	140	28,6	банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	11,2	0,84	0,06	0,07	14
	ИТОГО		82,98			15,91	23,15	105,24	740,9	475,46	4,672	0.4384	0.81	14,26
	ОБЕД													
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	14,35	Консервы рыбные сайра Картофель Лук Морковь Рис Масло растит	13 100 12 12.5 10 5	7.5	4.0	18.75	140.8	25.58	1.17	0.125	0.08	9.78

534	Капуста тушеная	150	21.5	Капуста Масло растит Морковь Лук Томат пюре Мука Сахар песок Масло сливочное	187,5 3,8 7,5 14,3 15 1,8 4,5 5,3	3,0 6	5,5 2	11,8 4	115,5	68	0,9 3	0,05 9	0,0 9	71,3
369	Рыба отварная	100	47,27	Рыба филе минтая Лук репка Морковь	123 6 6	20. 32	1.2 8	0.91	93.1	52.7	1.0 74	0.17	0.1 43	0.61 5
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,8 5	0,13 02	0,6 48	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,0 8	0,12 4	0,0 76	0,06
883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.4 4	89.4
2	Бутерброд с повидлом	40	9.74	Хлеб пшеничный Повидло Масло сливочное	15 20 5	1.2	3.1	21	118	3,61	0,2 6	0,02 6	0,0 12	0.08
	ИТОГО		104,83			39. 78	17. 0	112. 9	779,4	209, 29	5,3 64	2,43 42	2.4 89	171, 355

	ВСЕГО		175.21			53. 59	39. 45	188, 74	1385,9	673, 55	9.1 96	2.81 26	3,2 29	173, 615
--	--------------	--	--------	--	--	-----------	-----------	------------	--------	------------	-----------	------------	-----------	-------------

День : четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
492	Плов из птицы	200	43.95	грудка куриная	96	18.	7.35	26.	245.7	18.5	1.52	0,07	0,06	1.02
				я	5	6		1						
				масло	5									
				растит	9									
				томат	10									
				паста	35									
				лук	8									
				морковь										
				рис										
				масло сливочное										

3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.8 9	2.01	15. 4	113.5	157. 61	0.73	0,16 84	0,13 6	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	Какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5.8	34. 4	205.6	172. 2	1.0	0.06	0.2	0.1 6
	Апельсин свежий	50	10.51	апельсин	50	0,4 5	0,0, 97	4,0 5	21,5	17	0,15	0,01 9	0,01 5	30
	Итого		82.98			30, 74	15,2 57	79, 95	586,3	365, 31	3,4	0,31 74	0,41 1	31, 38
	ОБЕД													
134	Суп крестьянский с крупой	250/12. 5/10	15.7	капуста картофель пшено морковь лук масло растит говядина сметана	38 33 10 13 12 5 27 10	2.2 5	5,0	10. 5	171.4	200. 6	1.83	0,05 5	0,04 25	20. 87
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16.17	гречка масло сливочное	35 10	6.3	4.8	28. 35	182.25	14.3 6	3.34	0,15 3	0,08 4	-
437	Гуляш	100	57.23	говядина лук масло растит мука томат паста	79 12 4 3 8	11. 9	12.8	5.4	184.5	18.3 5	1.98 7	0.05 1	0.10 5	1.9 1

	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4.04	чай сахар песок лимоны	1158	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	ИТОГО		98.45			28,25	25,7	92,85	806.85	297,96	9,947	0,5132	0,9555	26,16
	ВСЕГО		168.83			58,99	40,957	172,8	1393,15	663,27	13,347	14,1776	1,3665	57,54

День : пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Применяемая стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													

216, 411	Картофель тушеный с мясом	250	74.8	Картофель Морковь Лук репка Томатное пюре Масло сливочное говядина	228 26 38 12 16 70	17. 05	16.8 5	37.0 1	329.5	45.84	2.83 4	0.2 45	0.20 8	16.0 2
	Хлеб пшеничный	50	4,14	хлеб пшеничный	50	5,3 8	2,25	21,7 5	131,5	46,9	1,35	0,1 55	0,09 5	0,07 5
377	Чай с лимоном	200/ 15/7	4.04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,5 3	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Итого		82.98			22, 96	19,1	68,6 3	502,6	108,0 7	6,31 4	0,4	0,30 3	18,2 25
	ОБЕД													
139	Суп картофельный с фасолью	250/ 12.5	17.56	картофель фасоль лук морковь масло растит грудка кур	67 20 12 13 5 18	12. 25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,1 02	0,07 8	3.33

511	Рис отварной	150	18.19	рис масло сливочное	52.8 9	3,6 5	5.37	36.6 8	209.7	1.37	0,53	0,2 7	0,02	-
487	Птица отварная	100	62,44	грудка куриная лук	176 6	28	5,2	-	168	13	0,29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1 302	0,64 8	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,1 24	0,07 6	0,06
636	Компот из апельсинов	200	18.29	апельсины сахар песок	75 30	0,2	-	24.4	100.6	18.2	0.4	0,0 2	3.6	28
2	Бутерброд с повидлом	40	9,74	хлеб пшеничный повидло масло сливочное	15 20 5	1.2	3.1	21	118	3,61	0,26	0,0 26	0,01 2	0.08
	ИТОГО		131,53			53	22,0 2	134, 48	973,3	113,0 8	4,45	0,6 722	4,43 4	31,5 9
	ВСЕГО		201.91			75, 96	41,1 2	203, 11	1475,9	221,0 15	10,7 64	1,0 722	4,73 7	49,8 15
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					690 ,06	512, 257	1919 ,45	14979,53	5222, 605	144, 697	28, 843	21,4 337	844, 025

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. Лалшиной, 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.