

«Утвеждаю»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новомичуринская средняя общеобразовательная

школа №2 им.И.В. Мичурина»

Пронского района Рязанской области

Директор школы _____ Климаскина В.Н.

«29» 08 2024 г.



10-ти дневное меню для школьной столовой.

Дети возрастной группы с 12 - 18 лет.

МОУ «Новомичуринская СОШ №2 им.И.В.Мичурина»

Дети возрастной группы 12 – 18 лет

| № реп по сбор. 2017 г | Наименование блюда | Масса порции гр. | 1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|------------------|----------------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | 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 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1,02 | 3,0 | 5,07 | 51,42 | - | 11,89 | - | 9,2 | 31,3 | 20,37 | 9,6 | 0,4 | | | |
| 291 | Плов из птицы | 50/150 | 19,77 | 10,47 | 35,77 | 356,27 | 0,10 | 6,02 | 19,46 | 0,49 | 46,34 | 175,34 | 54,03 | 1,98 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 | | | |
| | Итого | | 23,94 | 14,69 | 76,64 | 574,49 | 0,264 | 18,02 | 19,46 | 9,77 | 138,74 | 250,11 | 81,43 | 4,1 | | | |
| 29 | Салат из свежих овощей | 80 | 0,87 | 4,83 | 3,03 | 59,07 | - | 10,57 | - | 0,44 | 20,33 | 28,49 | 15,07 | 0,53 | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 10,4 | - | 2,32 | 34,85 | 49,27 | 20,75 | 0,77 | | | |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 | 0,28 | 0,92 | - | 2,60 | 20,0 | 128,62 | 22,39 | 2,21 | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 11,87 | 12,73 | 53,15 | 373,33 | 0,28 | - | 53,0 | 0,67 | 35,19 | 280,47 | 187,36 | 6,31 | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | 0,51 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 | | | |
| 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 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 | | | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | | | |
| | Итого | | 30,54 | 52,21 | 136,58 | 1140,95 | 0,826 | 30,16 | 53,2 | 7,188 | 186,47 | 621,9 | 300,82 | 14,69 | | | |
| | Итого за день | | 54,53 | 66,9 | 213,22 | 1715,44 | 1,09 | 48,18 | 72,66 | 16,958 | 325,21 | 872,01 | 382,25 | 18,79 | | | |

| № рел 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. | Мg мг. | Fe мг. |
|-----------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 173 | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,0 | 0,14 | 0,96 | 54,8 | 0,77 | 146,77 | 221,3 | 44,33 | 2,34 |
| 15 | Сыр Российский (попчий) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72,0 | 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 | 0,04 | 1,3 | 20,0 | - | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 19,53 | 20,83 | 81,07 | 591,4 | 0,354 | 2,48 | 126,8 | 0,95 | 498,57 | 462,9 | 81,73 | 4,11 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,60 | 4,81 | 1,88 | 53,28 | 0,03 | 3,76 | - | 0,28 | 17,85 | 31,67 | 10,55 | 0,45 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,23 | 5,82 | - | 2,42 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 158 | 10 | 8,22 | 16,92 | 182,0 | 0,07 | 14,19 | 27,7 | 0,53 | 53,41 | 127,63 | 34,15 | 1,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 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 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | Итого | | 21,18 | 19,7 | 86,88 | 617,03 | 0,51 | 34,14 | 27,9 | 3,888 | 171,73 | 363,45 | 120,42 | 8,23 |
| | Итого за день | | 40,71 | 40,53 | 167,95 | 1208,43 | 0,864 | 36,62 | 154,7 | 4,838 | 670,3 | 826,35 | 202,15 | 12,34 |

| № рел по сбор. 2017 г | Наименование блюда | Масса порции гр. | Б гр. | Ж гр. | У гр. | Энерге- тическая ценность ккал. | В1 мг. | С мг. | А мг. | Е мг. | Са мг. | Р мг. | Mg мг. | Fe мг. |
|-----------------------------|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|--|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 2 3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,05 | 2,6 | 5,17 | 48,32 | 0,017 | 13,68 | - | 6,71 | 19,97 | 22,65 | 12,07 | 0,37 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 55 | 6,92 | 7,67 | 4,57 | 115,0 | 0,031 | 2,05 | 28,0 | 2,91 | 35,69 | 110,39 | 19,39 | 1,54 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 182,9 | 0,19 | 24,21 | - | 0,24 | 49,29 | 115,47 | 37,0 | 1,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 14,15 | 17,89 | 67,62 | 513,02 | 0,402 | 40,05 | 28,0 | 9,94 | 166,05 | 302,91 | 86,26 | 4,59 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,0 | 0,03 | 8,75 | - | 0,35 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,04 | 7,42 | 11,25 | 128,75 | 0,052 | 10,7 | 18,3 | 2,46 | 58,12 | 60,6 | 26,9 | 1,25 |
| 241,330 | Мясо отварное | 50/30 | 11,39 | 19,54 | 1,76 | 227,0 | 0,27 | 0,01 | 10,1 | 0,41 | 22,59 | 110,24 | 18,01 | 1,29 |
| 304 | Рис отварной | 200/10 | 4,87 | 7,16 | 48,91 | 279,6 | 0,03 | - | 36,0 | 0,37 | 1,81 | 1,25 | 23,23 | 0,75 |
| 338 | Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,02 | 7,5 | - | 0,15 | 12,0 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный. | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | Итого | | 23,81 | 35,6 | 100,17 | 819,8 | 0,562 | 27,0 | 64,6 | 4,238 | 133,12 | 296,74 | 115,89 | 7,91 |
| | Итого за день | | 37,96 | 53,49 | 167,79 | 1132,82 | 0,964 | 67,05 | 92,6 | 14,178 | 299,17 | 599,65 | 202,15 | 12,5 |

| № ред 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 | 4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и молоком ступенным | 100/20 | 12,5 | 11,85 | 39,26 | 313,7 | 0,08 | 0,96 | 52,3 | 1,9 | 205,8 | 211,0 | 32,35 | 0,81 | |
| 15 | Сыр (порционно) | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 108,0 | 0,01 | 0,21 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 | |
| | Итого | | 22,61 | 21,92 | 75,06 | 588,5 | 0,254 | 1,28 | 130,3 | 2,13 | 530,9 | 415,4 | 60,65 | 2,83 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | 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 | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,2 | 0,09 | 8,37 | - | 2,35 | 29,15 | 56,72 | 24,17 | 0,92 | |
| 294 | Котлета из птицы с маслом | 80/5 | 12,72 | 19,97 | 13,26 | 283,2 | 0,08 | 0,70 | 56,4 | 2,46 | 47,58 | 65,52 | 16,8 | 1,39 | |
| 309 | Макаронны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 3,25 | 224,5 | 0,08 | - | - | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 29,16 | 1,47 | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | - | 0,08 | 14,2 | 4,4 | 5,14 | 0,95 | |
| ПР | Печенье затяжное | 20 | 1,6 | 1,9 | 14,4 | 82,0 | 0,028 | - | - | 0,72 | 4,4 | 17,0 | 6,4 | 0,32 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 | |
| ПР | Хлеб ржано- пшеничный. | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | |
| | Итого | | 28,86 | 34,26 | 101,42 | 955,7 | 0,47 | 12,46 | 56,6 | 7,448 | 141,91 | 311,6 | 119,67 | 7,82 | |
| | Итого за день | | 51,47 | 56,18 | 176,48 | 1544,2 | 0,724 | 13,74 | 186,9 | 9,578 | 672,81 | 727,0 | 180,32 | 10,65 | |

| № 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. | Мг мг. | Fe мг. |
|-----------------------|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 5-й день: ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овоши свежие (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,0 | 0,03 | 8,75 | - | 0,35 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
| 268 | Котлета рубленая с маслом | 80/5 | 10,32 | 26,74 | 10,58 | 326,4 | 0,29 | 3,42 | 32,0 | 2,85 | 9,2 | 123,3 | 25,52 | 1,6 |
| 309 | Макаронны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 3,25 | 224,5 | 0,08 | - | - | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 21,37 | 34,7 | 51,53 | 728,7 | 2,04 | 12,28 | 32,0 | 4,57 | 83,58 | 240,26 | 81,48 | 5,24 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,60 | 4,81 | 1,88 | 53,28 | 0,03 | 3,76 | - | 0,28 | 17,85 | 31,67 | 10,55 | 0,45 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,38 | 5,08 | 13,0 | 117,0 | 0,055 | 0,95 | - | 2,62 | 27,3 | 36,77 | 15,22 | 0,72 |
| 288 | Птица отварная с маслом | 50/5 | 11,03 | 12,63 | 0,24 | 157,0 | 0,03 | 2,35 | 45,6 | 0,19 | 28,8 | 62,75 | 2,7 | 0,75 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 182,9 | 0,19 | 24,21 | - | 0,24 | 49,29 | 115,47 | 37,0 | 2,33 |
| 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 | Половка песочная с повидлом | 50 | 2,91 | 10,69 | 21,05 | 192,0 | 0,04 | 0,03 | 7,0 | 3,44 | 9,2 | 28,1 | 10,4 | 0,61 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | Итого | | 26,22 | 40,69 | 112,62 | 925,18 | 0,525 | 35,34 | 52,8 | 7,468 | 178,04 | 321,16 | 114,87 | 9,18 |
| | Итого за день | | 48,03 | 75,39 | 164,15 | 1653,88 | 2,565 | 47,62 | 84,8 | 12,038 | 261,82 | 632,42 | 196,35 | 14,42 |

| № рещ по сбор. 2017г | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овоши свежие (огурец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,0 | 0,02 | 2,45 | - | 0,05 | 8,5 | 15,0 | 7,0 | 0,25 |
| 204 | Макаронны отварные с сыром | 150/30 | 12,18 | 14,33 | 30,7 | 301,0 | 0,07 | 0,20 | 103,7 | 0,96 | 265,68 | 181,9 | 18,29 | 1,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 15,68 | 15,6 | 67,45 | 473,8 | 0,254 | 2,76 | 103,7 | 1,09 | 335,28 | 251,3 | 43,09 | 3,08 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,13 | 0,04 | 14,44 | - | 0,43 | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,67 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,23 | 5,82 | - | 2,42 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 288 | Плов из птицы | 50/150 | 19,77 | 10,47 | 35,77 | 356,27 | 0,10 | 6,02 | 19,46 | 0,49 | 46,34 | 175,34 | 54,03 | 1,98 |
| ТК | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 30,6 | 122,8 | - | 20,92 | - | - | 8,1 | 1,6 | 1,8 | 0,07 |
| 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 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | Итого | | 31,2 | 22,11 | 125,35 | 874,65 | 0,56 | 57,24 | 19,66 | 4,038 | 158,9 | 404,91 | 145,36 | 9,49 |
| | Итого за день | | 46,88 | 37,71 | 192,8 | 1348,45 | 0,814 | 60,0 | 123,36 | 5,128 | 494,18 | 656,21 | 188,45 | 12,57 |

| № рещ по сбор. 2017г | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | - | 100,0 | 0,24 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 174 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/10 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294,0 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | 0,23 | 130,67 | 157,44 | 36,46 | 0,6 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,67 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20,0 | - | 125,8 | 90,0 | 14,0 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 17,33 | 19,32 | 79,98 | 564,4 | 0,294 | 2,34 | 174,8 | 0,55 | 328,47 | 375,84 | 71,66 | 3,17 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный (2 вариант) | 80 | 1,25 | 4,81 | 7,04 | 76,53 | 0,04 | 26,32 | - | 12,8 | 25,57 | 27,09 | 13,31 | 0,45 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 0,06 | 15,76 | - | 2,35 | 49,25 | 49,0 | 22,12 | 0,82 |
| 279,331 | Тфртели (2 вариант) | 90 | 5,69 | 13,18 | 9,5 | 182,45 | 0,15 | 0,75 | 13,27 | 1,68 | 17,69 | 69,96 | 14,17 | 0,72 |
| 171 | Каша пшённая с маслом | 200/10 | 9,12 | 12,25 | 52,31 | 356,0 | 0,24 | - | 40,0 | 0,31 | 37,93 | 186,68 | 66,92 | 2,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Кондитерское изделие | 20 | 1,6 | 1,9 | 14,4 | 82,0 | 0,028 | - | - | 0,72 | 4,4 | 17,0 | 6,4 | 0,32 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | Итого | | 24,21 | 38,19 | 135,35 | 986,93 | 0,678 | 45,7 | 53,47 | 18,368 | 180,64 | 467,53 | 156,32 | 7,39 |
| | Итого за день | | 41,54 | 57,51 | 215,33 | 1551,33 | 0,972 | 48,04 | 228,27 | 18,918 | 509,11 | 843,37 | 227,98 | 10,56 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|--|--------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | 8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК | Масса порции в гр. | Б гр. | Ж гр. | У гр. | Энергетическая ценность ккал. | В1 мг. | С мг. | А мг. | Е мг. | Са мг. | Р мг. | Мg мг. | Fe мг. |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,05 | 2,6 | 5,17 | 48,32 | 0,017 | 13,68 | - | 6,71 | 19,97 | 22,65 | 12,07 | 0,37 |
| 290,331 | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,09 | 11,26 | 3,51 | 160 | 0,04 | 0,66 | 29,3 | 0,49 | 29,84 | 75,3 | 15,6 | 1,04 |
| 171 | Каша гречневая с маслом сливочным | 200/10 | 11,87 | 12,73 | 53,15 | 373,3 | 0,28 | - | 40,0 | 0,67 | 35,19 | 280,47 | 187,36 | 6,31 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 27,16 | 27,81 | 97,63 | 748,42 | 0,501 | 14,45 | 69,3 | 7,95 | 146,1 | 432,82 | 232,83 | 9,44 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,13 | 0,04 | 14,44 | - | 0,43 | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,67 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,99 | 117,0 | 0,05 | 0,95 | - | 2,62 | 27,3 | 36,77 | 15,22 | 0,72 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 230 | 16,16 | 38,77 | 21,79 | 503,4 | 0,49 | 8,88 | - | 4,06 | 37,71 | 236,86 | 56,30 | 4,01 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 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 | 7,5 | - | 0,15 | 12,0 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| | Итого | | 25,38 | 50,12 | 94,98 | 938,83 | 0,78 | 35,81 | 0,2 | 7,958 | 136,8 | 424,75 | 131,23 | 12,37 |
| | Итого за день | | 52,54 | 77,93 | 192,61 | 16,87,25 | 1,281 | 50,26 | 69,5 | 15,908 | 282,9 | 857,57 | 364,06 | 21,81 |

| № пед 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. | Мg мг. | Fe мг. |
|-----------------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 9-й день: ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | 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 |
| 294 | Котлеты из птлицы с маслом | 80/5 | 12,72 | 19,97 | 13,26 | 283,2 | 0,08 | 0,70 | 56,4 | 2,46 | 47,58 | 65,52 | 16,8 | 1,39 |
| 309 | Макаронны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 3,25 | 224,5 | 0,08 | - | - | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 |
| | Итого | | 23,57 | 27,25 | 53,26 | 680,5 | 0,344 | 3,26 | 56,4 | 3,88 | 123,66 | 184,48 | 69,76 | 4,83 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из помидоров и огурцов | 80 | 0,77 | 4,85 | 2,92 | 56,56 | 0,03 | 6,6 | - | 0,31 | 15,2 | 27,13 | 12,83 | 0,59 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,7 | 0,05 | 10,67 | - | 2,4 | 49,72 | 54,6 | 26,12 | 1,22 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 | 0,28 | 0,92 | - | 2,60 | 20,0 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,16 | 48,91 | 279,6 | 0,03 | - | - | 0,37 | 1,81 | 81,25 | 21,77 | 0,71 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ПР | Мармелад | 20 | 0,02 | - | 15,88 | 64,2 | - | - | - | - | 0,8 | 0,2 | 8,2 | 0,72 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 22,8 | 1,8 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 131,97 | 8,03 |
| | Итого | | 23,42 | 46,29 | 142,54 | 1084,06 | 0,57 | 18,96 | 0,2 | 6,688 | 151,61 | 418,64 | 131,97 | 8,03 |
| | Итого за день | | 46,99 | 73,54 | 195,8 | 1764,56 | 0,914 | 22,22 | 56,6 | 10,568 | 275,27 | 603,12 | 201,73 | 12,86 |

| № рел 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. | Мg мг. | Fe мг. | |
|-----------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,05 | 2,6 | 5,17 | 48,32 | 0,017 | 13,68 | - | 6,71 | 19,97 | 22,65 | 12,07 | 0,37 | |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 | 0,28 | 0,92 | - | 2,60 | 20,0 | 128,62 | 22,39 | 2,21 | |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 182,9 | 0,19 | 24,21 | - | 0,24 | 49,29 | 115,47 | 37,0 | 1,33 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,8 | 88,2 | 0,01 | 100,0 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,8 | 106,8 | 0,164 | 0,08 | - | 0,08 | 50,0 | 51,6 | 16,4 | 1,44 | |
| | Итого | | 19,53 | 38,67 | 76,91 | 735,22 | 0,661 | 138,89 | | 10,39 | 160,6 | 321,78 | 91,3 | 5,98 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,0 | 0,03 | 8,75 | - | 0,35 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,99 | 117,0 | 0,05 | 0,95 | - | 2,62 | 27,3 | 36,77 | 15,22 | 0,72 | |
| 268,331 | Котлета рубленая с соусом | 80/30 | 9,04 | 20,12 | 11,82 | 266,7 | 0,26 | 3,49 | 13,89 | 2,5 | 18,31 | 116,0 | 26,0 | 1,51 | |
| 171 | Каша гречневая с маслом | 200/10 | 11,87 | 12,73 | 53,15 | 373,3 | 0,28 | - | 40,0 | 0,67 | 35,19 | 280,47 | 187,36 | 6,31 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,0 | - | 0,038 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10,4 | 53,4 | 0,08 | 0,04 | 0,2 | 0,46 | 6,6 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный. | 40 | 3,12 | 0,48 | 18,6 | 84,8 | 0,08 | - | 54,09 | 6,838 | 146,5 | 563,44 | 279,98 | 13,99 | |
| | Итого | | 28,97 | 39,53 | 133,66 | 1013,2 | 0,81 | 23,26 | 54,09 | 17,228 | 307,1 | 885,22 | 371,28 | 19,97 | |
| | Итого за день | | 48,5 | 78,2 | 210,57 | 1768,42 | 1,471 | 162,15 | | | | | | | |

Шеф – повар:

Менедж

Калькулятор:

Менедж

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.