

«Утверждаю»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новомичуринская средняя общеобразовательная
школа №2 им.И.В. Мичурина»

Пронского района Рязанской области

Директор школы Климакина В.Н.

«29» 08

2024 г.



**10-ти дневное меню для школьной столовой.
Дети возрастной группы с 7 - 11 лет.**

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

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
	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	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02	
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,0	5,07	51,42	-	11,89	-	9,2	31,3	20,37	9,6	0,4	
291	Плов из птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,09	5,27	17,03	0,43	40,55	153,42	47,28	1,73	
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		19,48	1,2	20,8	598,42	0,284	27,27	57,03	10,01	151,35	242,19	83,68	6,07	
	ОБЕД														
29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,3	-	7,93	-	0,33	15,25	21,37	11,3	0,4	
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	150/10	8,9	9,55	39,86	280,0	0,21	-	40,0	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73	
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		27,4	47,82	122,53	1032,85	0,756	27,52	40,2	6,908	172,59	544,66	250,21	12,98	
	ПОЛДНИК														
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63	
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9	
	Итого		9,9	5,75	49,98	290,2	0,09	100,04	34,0	1,72	72,1	93,64	25,04	1,53	
	Всего за день		56,78	74,6	254,61	1921,47	1,13	154,83	131,23	18,638	396,04	880,49	358,93	20,58	

№ рещ 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
	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 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 (порцией)	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		19,93	21,23	90,87	638,4	0,384	12,48	126,8	1,15	514,57	473,9	90,73	6,31
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
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	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		21,03	18,5	86,41	603,71	0,5	33,2	27,9	3,818	167,27	355,53	117,78	8,12
	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	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		14,35	7,36	36,56	268,88	0,12	0,79	46,5	0,96	205,8	208,95	40,35	1,03
	Всего за день		55,31	47,09	213,84	1511,0	1,004	46,47	201,2	5,928	887,64	1038,38	248,86	15,46

№ рейс 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	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
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	150	3,06	4,80	20,44	137,2	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	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		19,66	17,77	77,87	550,32	0,398	131,3	40,5	8,96	313,94	387,77	94,78	5,02
	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	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	27,0	0,28	1,36	0,94	17,42	0,56
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	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 ржаной - 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		22,99	33,91	121,63	888,7	0,587	34,6	55,6	4,148	156,19	304,93	116,71	7,86
	ПОЛДНИК													
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	Печенье заглажное	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	0,28	22,2	31,4	11,0	3,0
	Всего за день		45,35	53,94	233,64	1606,72	1,025	169,9	109,1	13,388	492,33	724,1	222,49	15,88

№ 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
224	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	100/20	12,50	11,84	39,26	313,7	0,08	0,96	52,3	1,9	205,8	211,0	32,3	0,81
209	Йогурт варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
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		21,13	18,06	85,14	590,5	0,304	11,07	152,3	2,42	304,9	353,2	63,9	5,73
	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	50/5	7,95	12,48	8,29	177,0	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
309	Макаронны отварные	200	7,35	6,01	3,25	224,5	0,08	-	-	1,29	6,48	49,56	28,16	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 замяжное	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		24,09	26,77	95,75	849,5	0,44	12,2	56,6	6,528	124,07	287,03	112,37	7,3
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
	Итого		4,818	7,54	50,67	307,2	0,04	1,86	49,0	0,47	38,16	55,82	12,74	1,08
	Всего за день		50,038	52,37	231,56	1747,2	0,784	25,13	303,9	257,9	467,13	696,05	189,01	14,11

№ ред по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	5-й день: ПЯТНИЦА 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	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	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,11	2,4	3,0	-	-	
268,331	Котлета рубленная с маслом	50/5	9,97	25,82	6,61	204,0	0,18	2,14	20,0	1,78	5,75	77,08	15,95	1,0	
309	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1	
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		19,66	39,3	56,68	663,2	0,464	21,0	60,0	3,49	97,11	195,65	73,87	6,47	
	ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,05	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	1,33	
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	Полоска 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	
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		26,51	39,49	112,15	911,86	0,51	34,4	52,8	7,398	173,58	384,24	112,23	9,07	
	ПОЛДНИК														
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63	
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	0,76	37,7	47,14	18,54	1,37	
	Всего за день		51,07	83,87	218,85	1840,26	1,054	155,41	121,8	11,648	308,39	627,03	204,64	16,91	

№ 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
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	125	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	72,0	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
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		15,96	11,62	67,87	428,8	0,264	12,7	72,0	1,0	270,1	206,7	46,5	51,44
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,03	10,83	-	0,32	10,64	19,1	10,47	0,5
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
312	Плов	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 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		30,98	20,89	124,44	859,12	0,55	53,63	19,66	3,928	155,35	398,54	141,84	9,32
	ПОЛДНИК													
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	14,8	-	0,4	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	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого		5,86	3,38	66,92	322,4	0,10	14,88	18,0	1,26	49,6	78,8	29,4	1,68
	Итого за день		52,8	35,89	259,23	1610,32	0,914	81,21	109,66	6,188	475,05	684,04	217,77	62,44

№ рещ 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
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
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		18,95	25,59	92,15	678,4	0,544	12,73	204,7	0,8	388,73	431,84	89,44	5,74
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,28	57,4	0,03	19,74	-	9,6	19,18	20,32	9,98	0,34
88	Пи 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	Тефтели (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 пшеничная с маслом	150/10	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	-	40,0	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
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		21,62	33,93	120,51	878,8	0,608	39,12	53,47	15,088	164,77	404,09	136,26	6,73
	ПОЛДНИК													
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	3,12	5,0	62,5	0,05	0,88	25,0	-	150,0	112,5	17,5	0,13
ПР	Печенье заглажное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
	Итого		5,23	5,02	19,4	144,5	0,078	0,88	25,0	0,72	154,4	129,5	23,9	0,45
	Всего за день		40,57	59,52	212,66	1701,7	1,23	52,73	283,17	16,608	707,9	965,43	249,6	12,92

№ п/п № рецептур. 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	14,98	16,98	9,0	0,28
290,331	Птица, тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
171	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,9	9,55	39,86	280,0	0,21	-	40,0	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
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		26,81	26,46	94,09	721,04	0,427	11,03	69,3	6,1	132,31	357,03	182,92	7,77
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,03	10,83	-	0,32	10,64	19,1	10,47	0,5
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	175	12,3	29,5	16,58	383,0	0,37	6,76	-	3,09	28,69	180,22	42,84	3,02
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		21,3	39,63	88,86	802,9	0,65	30,08	0,2	6,878	192,28	361,74	114,28	11,21
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
410,468	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,328	5,6	54,27	321,2	0,09	1,87	34,0	1,02	62,26	96,82	25,24	1,47
	Всего за день		57,438	71,69	237,22	1845,14	1,167	42,98	103,5	13,998	386,85	815,59	322,44	20,45

№ п/п № по сбор. 2017 г	№ ред	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	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)	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 птицы с маслом	50/5	7,95	12,48	8,29	177,0	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
	309	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
	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		17,36	18,66	81,28	565,2	0,324	13,0	56,4	2,84	120,2	158,52	65,42	6,14
		ОБЕД													
	24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,19	42,42	0,02	4,95	-	0,23	11,4	20,35	9,62	0,44
	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	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,3	0,53
	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	0,4	0,08
	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		22,01	43,29	129,58	1000,0	0,55	17,31	0,2	6,518	147,36	391,55	123,29	7,7
		ПОЛДНИК													
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
	447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
		Итого		5,39	7,69	46,38	276,2	0,04	100,03	49,0	1,17	48,0	52,64	12,54	1,14
		Всего за день		44,76	69,64	256,24	1841,4	0,914	130,34	105,6	10,528	315,56	602,71	201,25	14,98

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
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	150	3,06	4,80	20,44	137,2	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00
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		18,65	36,82	78,61	724,44	0,634	139,42	-	9,57	159,29	298,24	88,03	7,76
	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	50/30	6,58	14,63	8,6	194,0	0,19	2,54	10,1	1,82	13,32	84,39	18,89	1,1
171	Каша гречневая с маслом	150/10	8,9	9,55	39,86	280,0	0,21	-	40,0	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,40	0,40	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 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		23,54	30,86	117,15	847,2	0,67	22,31	50,3	5,988	132,71	461,71	226,03	12,0
	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		51,54	74,37	232,36	1815,52	1,414	162,49	71,8	15,558	463,4	922,4	347,91	20,63

Шеф – повар: *Меня*

Калькулятор *Меня*

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.