

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕСОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯ ШКОЛА» ПОСЕЛКА КОНОША
КОНОШСКОГО РАЙОНА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

от 23 июня 2023 года

№ 56.1/о

**Об утверждении примерного 10-ти дневного меню для обучающихся
МБОУ «Лесозаводская СШ» на 2023-2024гг.**

В соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное для обучающихся 7-11 лет и 11-18 лет.
2. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 года.
3. Поварам строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню.
Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
3. Примерное 10-тидневное меню разместить на сайте школы.
3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Лесозаводская СШ»



Т.Е.Колобова



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Лесозаводская СШ»

Т.Е.Колобова

2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ
ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЛЕСОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

(7-11 лет)

на 2023 -2024 г.г.

День 1 Понедельник

	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп.	200	6.10	4.00	36.96	208.24	221.6	79.6	315.4	2.1	32	0.63	0.22	2.08
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90	-	71.66	176	7	100	0.2	52	0.15	0.01	-
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	2.4	-	3	-	40	0.11	0	-
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	29.33	132	2.4	-	0.034	0.03	1.47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	-	0.015	0.02	7.5
406	Пирожки дрожжевые (повидлом)	75	4.11	1.35	41.43	194.00	13.63	16.62	39.69	1	-	0.89	0.07	-
ИТОГО за завтрак			22.01	21.82	134.39	821.64	593.50	152.50	633.14	7.79	124.00	1.83	0.39	11.05
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0.86	5.22	7.87	81.90	21.19	24	33.98	1.32	-	0.0035	0.05	6.95
111	Суп с макаронными изделиями	250	2.98	2.83	15.70	100.13	34.5	15.75	203.25	0.55	-	2.62	0.04	0.95
288	Птица или кролик отварные	100	21.67	13.33	-	206.67	40	20	143.33	2	20	108.8	0.04	-
316	Овощи припущенные с маслом	150	4.82	5.43	30.90	191.73	95.1	123.45	178.95	24.45	61.8	0.71	0.17	6.45
352	Кисель из яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	8.2	0.96	6.42	0.28	-	0.06	0	80
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02	-
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	-	-	0.04	-
338	Фрукты свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	-	0.4	0.03	7.5
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	64.51	5.36	1.36	2.64	0.24	-	-	-	-
ИТОГО за обед			35.65	27.95	151.40	999.62	224.15	233.62	649.37	30.75	81.80	112.59	0.39	101.85
ВСЕГО за день			57.66	49.77	285.79	1821.26	817.65	386.12	1282.51	38.54	205.80	114.42	0.78	112.90
Соотношение: б: ж: у			1:1:5											

День 2 Второй

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченный.	180	25.02	17.28	38.18	400.32	234	39.6	338.4	1.62	108	0.056	0.11	0.36
ПР	Молоко сгущенное с сахаром, 5% жирности.	20	1.42	1.00	11.04	58.84	63.4	6.8	45.8	0.04	5	—	0.01	0.2
382	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	133.33	25.56	111.11	2	—	—	0.02	1.33
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.2	34.8	0.44	—	—	0.04	—
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	—	0.015	0.02	7.5
406	Пирожки дрожжевые (Капустой свежей № 461)	75	4.71	1.92	27.53	146.00	18.03	18.28	46.52	0.88	6.25	1.54	0.08	0.62
ИТОГО за завтрак			38.39	21.57	129.42	857.09	469.96	110.19	584.88	6.63	119.25	1.61	0.28	10.01
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	43	16	28.32	0.52	—	8.39	0.02	24.46
102	Суп картофельный с бобами (фасолью)	250	4.90	5.33	19.23	144.43	41.48	38.25	137.78	1.83	—	251.9	0.15	5.83
261	Печень тушенная в соусе	50/50	13.50	9.20	8.60	171.20	30	17	239	5	524	2.95	0.19	12.7
309	Макароны отварные	150	5.10	7.50	28.50	201.90	12	7.5	34.5	0.75	—	0.97	0.06	—
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	5.84	33	46	0.96	—	0.51	0.02	0.8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	20.7	0.22	—	—	0.02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	—	—	0.04	—
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	—	0.015	0.02	7.5
ИТОГО за обед			30.11	29.35	148.88	980.05	158.12	135.10	556.95	12.17	524.00	264.74	0.52	51.29
ВСЕГО за день			68.50	50.92	278.30	1837.14	628.08	245.29	1141.83	18.80	643.25	266.35	0.80	61.30
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 3 Среда

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це нн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
295	котлета рубленая из птицы	80	8.34	9.85	10.01	162.00	37.34	12.08	46.82	0.92	37.1	1.56	0.06	0.45
321	Капуста тушеная	150	4.35	12.00	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45	_	2.59	0.06	32.4
209	Яйцо куриное отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	22	4.8	76.8	1	100	0.24	0.03	_
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00	13.6	11.73	22.13	2.13	_	_	_	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	9.2	13.2	34.8	0.44	_	_	0.04	_
338	Плоды и овощи свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	_	0.4	0.03	7.5
406	Пирожки дрожжевые (мясом и яйцом №458)	75	9.04	5.72	27.09	196.00	15.57	20.73	81.72	1.37	8.13	1.04	0.08	_
ИТОГО за завтрак			30.05	32.75	105.47	836.72	217.41	136.94	372.52	9.76	145.23	5.83	0.30	40.62
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	16.15	13.3	28.62	0.48	_	0.355	0.03	6.65
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.90	11.75	98.40	34.45	26.2	53.03	1.18	_	2.4	0.05	10.3
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9.87	17.33	8.80	230.67	34.53	26.67	140	1.87	4.67	3.52	0.08	0.27
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	2.61	19.01	61.5	0.53	27	0.28	0.03	_
348	Компот из кураги	200	1.30	0.08	44.68	184.64	40.48	26.2	36.6	0.86	_	0.824	0.03	1
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	_	_	0.02	_
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	_	_	0.04	_
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	_	0.015	0.02	7.5
ИТОГО за обед			21.46	34.76	140.48	960.49	154.02	134.73	387.80	8.03	31.67	7.39	0.30	25.72
ВСЕГО за день			51.51	67.51	245.95	1797.21	371.43	271.67	760.32	17.79	176.90	13.22	0.60	66.34
Соотношение: б: ж: у			1:1:5											

День 4 Четверг

№ рецепт ур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.це ни.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Белки	Жиры	Угледо ы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			(гр)	(гр)	(гр)										
Завтрак															
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	80	10.70	3.50	7.50	104.30	43.1	20.9	136.5	0.6	9.7	2.6	0.07	0.35	
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	38.25	26.7	76.95	0.86	33.15	0.18	1.16	3.75	
71	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.23	6.9	4.2	12.6	0.18	–	0.05	0.01	3	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	29.33	132	2.4	–	0.034	0.03	1.47	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.2	34.08	0.44	–	–	0.04	–	
338	Плоды и ягоды свежие (груша)	75	0.30	0.23	7.73	34.13	14.25	9	12	1.73	–	0.4	0.02	3.75	
406	Пирожки дрожжевые (с рисом и яйцом № 466)	75	4.88	2.97	31.78	173.00	14.21	18.78	51.3	0.83	15.5	0.96	0.08	0.04	
ИТОГО за завтрак				25.96	12.13	115.41	674.11	284.58	122.11	455.43	7.04	58.35	4.22	1.41	12.36
Обед															
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.62	6.20	8.90	97.88	40.4	23.4	48.8	1.02	–	4.5	0.1	13	
96	Рассольник Ленинградский	250	2.20	5.20	15.58	117.90	16.55	28	34.95	1.03	–	2.35	0.15	14.3	
250	Бефстроганов из мяса	80	9.67	9.87	2.27	136.53	17.13	12.47	59.33	1.47	12	3.59	0.01	0.01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	14.6	140	210	5.01	–	0.61	0.02	–	
389	Сок фруктовый или овощной (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14	8	14	2.8	–	1	0.02	4	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	–	–	0.02	–	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	–	–	0.04	–	
338	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	–	0.015	0.02	7.5	
ИТОГО за обед			-	27.51	26.51	123.56	842.79	128.48	235.22	435.13	14.44	12.00	12.07	0.38	38.81
ВСЕГО за день			-	53.47	38.64	238.97	1516.90	413.06	357.33	890.56	21.48	70.35	16.29	1.79	51.17
Соотношение: б: ж: у			1:1:5												

День 5 Пятница

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.ценн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
215	Омлет натуральный , запеченный или сваренный на пару	120	11.77	16.56	2.30	205.34	90.32	15.2	199.2	2.19	254.82	0.58	0.06	0.21
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5.13	1.88	2.30	66.88	155	18.75	118.75	0.13	12.5	_	0.04	0.75
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60	15.33	12.27	23.2	2.13	_	_	_	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.2	34.8	0.44	_	_	0.04	_
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90	-	71.66	176	7	100	0.2	52	0.15	0.01	0.14
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	_	0.4	0.03	7.5
406	Пирожки дрожжевые (Картофелем и луком № 467)	75	4.51	2.30	30.41	160.00	14.94	20.17	50.34	0.9	_	1.34	0.09	0.5
ИТОГО за завтрак			30.87	27.42	79.95	709.88	466.79	118.09	547.29	6.44	319.32	2.47	0.27	11.23
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.52	5.13	13.18	105.01	37.64	39.5	56.5	1.06	_	8.25	0.06	5.1
87	Щи из свежей капусты	250	1.78	4.90	6.13	75.70	40.18	85.1	34.3	0.65	_	2.375	0.04	20.05
330	Соус сметанный	30	0.70	2.04	2.93	37.05	8.19	1.58	6.82	0.062	10.14	0.07	0.006	0.011
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	38.25	26.7	76.95	0.86	33.15	0.18	1.16	3.75
226	Рыба отварная (треска)	80	14.90	0.70	-	65.90	19.6	20.9	151.9	0.4	6.5	0.63	0.05	0.5
356	Кисель из апельсинов	200	0.44	0.07	34.28	139.51	21.06	6.43	17.59	0.21	_	0.1	0.02	30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	_	_	0.02	_
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	_	_	0.04	_
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	_	0.4	0.03	7.5
ИТОГО за обед			27.37	16.19	120.82	742.50	184.72	228.31	424.86	5.15	49.79	12.01	1.43	66.91
ВСЕГО за день			58.24	43.61	200.77	1452.38	651.51	346.40	972.15	11.59	369.11	14.48	1.70	78.14
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 6 Понедельник

№ рецептур	Наименование	Выход (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса (Дружба)	200	3.30	8.60	23.20	183.40	92.3	26.7	128	1.3	71.6	0.18	0.4	1.9
ПР	Творожный сырок	50	7.50	4.00	5.75	89.00	74	10.5	99	0.2	20	—	0.02	0.25
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	133.33	25.56	111.11	2	—	—	0.02	1.33
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.36	7.49	14.89	136.00	8.4	4.2	22.5	0.35	40	0.44	0.034	—
338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	75	0.68	0.08	7.13	31.88	25.71	9.64	17.14	0.21	—	0.2	0.03	45
ИТОГО за завтрак			17.62	20.84	76.97	565.39	333.74	76.60	377.75	4.06	131.60	0.82	0.50	48.48
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.31	5.16	12.11	100.11	34.4	19.7	37.13	1.72	—	10.6	0.02	8.56
88	Щи из капусты с картофелем	250	1.80	4.98	8.13	84.48	33.98	22.2	47.43	0.83	—	2.35	0.08	18.48
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	110	14.71	4.81	10.31	143.41	43.1	20.9	136.5	0.6	9.7	2.6	0.07	0.35
310	Картофель отварной	150	3.00	0.60	23.70	112.20	18	33	81	1.2	—	0.2	0.15	21.75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.80	7.73	2.67	2.13	0.53	—	0.76	0.01	100
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	—	—	0.02	—
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	—	—	0.04	—
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	75	0.96	0.21	8.68	40.50	25.71	9.64	17.14	0.21	—	0.2	0.03	45
ИТОГО за обед			26.00	16.67	109.55	692.22	176.72	124.71	381.13	6.55	9.70	16.71	0.42	194.14
ВСЕГО за день			43.62	37.51	186.52	1257.61	510.46	201.31	758.88	10.61	141.30	17.53	0.92	242.62
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 7 Вторник

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
268	Котлеты ,биточки ,шницели	80	8.27	10.02	8.79	131.00	34.53	–	–	1.87	–	1.78	0.08	0.27
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	2.61	19.01	61.5	0.53	27	0.28	0.03	–
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60	15.33	12.27	23.2	2.13	–	–	–	213
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.44	19.32	93.52	9.2	13.2	34.8	0.44	–	–	0.02	–
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	–	0.015	0.02	7.5
406	Пирожки дрожжевые (с яблочным № 470)	75	4.48	1.81	39.89	193.81	14.29	17.08	40.11	1.17	–	0.94	0.08	0.25
ИТОГО за завтрак			20.41	17.99	121.89	703.34	87.96	68.31	167.86	7.79	27.00	3.02	0.23	221.02
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.67	6.09	1.81	64.65	16.15	13.3	28.62	0.48	–	0.355	0.03	6.65
98	Суп крестьянский крупой (перловой)	250	2.70	2.78	14.58	90.68	49.25	26.5	222.5	0.78	–	2.3	0.06	10
259	Жаркое по - домашнему	230	21.92	24.08	18.26	377.47	36.39	56.82	284.93	4.46	–	4.07	0.41	28.14
389	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14	8	14	2.8	–	1	0.02	4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	–	–	0.02	–
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	–	–	0.04	–
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	75	0.30	0.23	7.73	34.13	14.25	9	12	1.73	–	0.4	0.02	3.75
ИТОГО за обед			30.41	34.02	92.00	792.25	143.84	130.22	621.85	11.71	0.00	8.13	0.60	52.54
ВСЕГО за день			50.82	52.01	213.89	1495.59	231.80	198.53	789.71	19.50	27.00	11.14	0.83	273.56
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 8 Среда

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.10	7.50	28.50	201.90	12	7.5	34.5	0.75	–	0.97	0.06	–
15	Сыр порциями (российский)	20	4.64	5.90	-	71.66	176	7	100	0.2	52	0.15	0.01	0.14
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	29.33	132	2.4	–	0.034	0.03	1.47
2	Бутерброд с повидлом	50	2.40	3.87	27.83	156.00	10	5.6	22.8	0.6	20	0.39	0.04	0.1
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	–	0.4	0.03	7.5
ИТОГО за завтрак			16.87	20.32	101.28	655.64	362.67	80.93	310.30	4.40	72.00	1.94	0.17	9.21
Обед														
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1.11	6.18	4.62	78.56	17.21	17.62	32.12	0.83	–	0.543	0.09	20.3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.90	11.75	98.40	34.45	26.2	53.03	1.18	–	2.4	0.05	10.3
284	Запеканка картофельная с мясом и с масло	225	15.89	11.67	30.94	292.36	67.78	52.59	198.28	2.25	56.25	4.95	0.13	1.13
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	23.56	96.04	11.8	3.2	10.4	0.34	–	0.08	0.01	1.8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	–	–	0.01	–
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	–	–	0.04	–
447	Кекс « творожный	50	4.23	9.14	25.41	200.82	26.73	57.23	9.89	0.63	71.18	0.41	0.03	0.05
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	–	0.015	0.02	7.5
ИТОГО за обед		-	27.54	32.87	133.05	938.20	183.77	180.19	371.77	8.34	127.43	8.40	0.38	41.08
ВСЕГО за день		-	44.41	53.19	234.33	1593.84	546.44	261.12	682.07	12.74	199.43	10.34	0.55	50.29
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 9 Четверг

№ рецептур	Наименование	Выход (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
278	Тефтели мясные паровые	80	6.93	7.47	11.07	139.20	32.13	21.8	163.67	3	23.33	0.55	0.05	1.6
321	Капуста тушеная	150	4.35	12.00	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45	–	2.59	0.06	32.4
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.80	7.73	2.67	2.13	0.53	–	0.76	0.01	100
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	16.2	34.8	0.44	–	–	0.02	–
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	–	0.015	0.02	7.5
406	Пирожки дрожжевые (с мясом и рисом № 459)	75	7.85	2.94	27.80	169.00	14.5	21.8	38.36	0.95	4	1.04	0.08	0.07
ИТОГО за завтрак			22.99	23.38	115.95	766.06	189.26	112.12	336.46	10.02	27.33	4.96	0.24	141.57
Обед														
73	Икра из кабачков	100	1.01	4.85	5.39	69.26	98.42	17.27	55.67	0.69	–	14.8	0.04	6.51
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	43.25	27.5	188.25	0.83	–	2.32	0.08	10.63
290	Птица или кролик тушеный в соусе	100	11.50	8.57	2.90	134.70	31.33	12.67	83	7.33	22	0.5	0.03	0.1
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.90	4.10	39.84	231.86	14.6	140	210	5.01	–	0.61	0.2	–
389	Соки овощные ,фруктовые ,ягодные (томатный)	200	0.27	-	22.80	92.27	52	30	82.67	3.2	–	0.8	–	20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	–	–	0.01	–
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.92	9.2	10	42.4	1.24	–	–	0.04	–
338	Плоды или ягоды свежие	75	0.30	0.30	7.35	33.30	21	6	19.5	0.53	–	1.1	0.02	7.5
ИТОГО за обед			28.08	20.79	118.95	775.10	274.40	250.04	698.89	19.05	22.00	20.13	0.42	44.74
ВСЕГО за день			51.07	44.17	234.90	1541.16	463.66	362.16	1035.35	29.07	49.33	25.09	0.66	186.31
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 10 Пятница

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг	
			(гр)	(гр)	(гр)										
Завтрак															
255	Печень по-строгановски	100	22.80	10.20	9.40	219.40	18	22	424	9.2	9500	3.44	0.32	14	
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	38.25	26.7	76.95	0.86	33.15	0.18	1.16	3.75	
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	5.84	33.46	0.96	–	–	0.51	0.02	0.8	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	9.2	13.2	34.8	0.44	–	–	0.01	–	
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	75	0.96	0.21	7.35	33.30	25.71	9.64	17.14	0.21	–	0.2	0.03	45	
ИТОГО за завтрак				29.58	13.24	92.80	605.57	97.00	105.00	553.85	10.71	9533.15	4.33	1.54	63.55
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.30	6.08	8.52	94.12	43	16	28.32	0.52	–	8.39	0.02	24.43	
106	Суп с рыбными фрикадельками и картофелем	250/25	7.42	4.76	20.00	188.00	96.7	117.4	284.4	4.4	–	5.1	0.48	44.3	
280	Фрикадель из говядины отварные	100	21.32	21.20	0.87	178.13	14.74	26.88	219.3	3.34	20	2.67	0.08	1	
321	Капуста тушеная	150	4.35	12.00	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45	–	2.59	0.06	32.4	
389	Сок фруктовый (Вишневый)	200	1.16	0.30	47.26	196.38	34.7	12	36	0.7	–	0.4	0	14.8	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	–	–	0.01	–	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.2	10	42.4	1.24	–	–	0.04	–	
338	Плоды или ягоды свежие (груша)	75	0.30	0.30	7.73	34.13	14.25	9	12	1.73	–	0.4	0.02	3.75	
ИТОГО за обед			-	39.67	45.28	147.01	1087.72	330.89	240.78	729.07	15.60	20.00	19.55	0.71	120.68
ВСЕГО за день			-	69.25	58.52	239.81	1693.29	427.89	345.78	1282.92	26.31	9553.15	23.88	2.25	184.23
Соотношение: б: ж: у			1:1:4												



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Лесозаводская СШ»
Т.Е.Колобова

23 июня 2023

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ
ГОРЯЧЕГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЛЕСОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

(11-18 лет)

на -2023-2024 г.г.

День 1 Понедельник

№ рецептур	Наименование	Выход, (г)р	Пищевые вещества, г			Энерг.ц енн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг	
			(г)	(г)	(г)										
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	250	7.63	5.00	46.96	260.03	277	99.5	394.25	2.63	40	0.91	0.28	2.6	
15	Сыр порциями	30	6.96	8.85	-	107.49	264	10.5	150	0.3	10.5	0.15	0.01	0.21	
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	2.4	0	3	0	40	0.11	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	29.33	132	2.4	0	0	0.03	1.47	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0	0	0.05	0	
338	Плоды или ягоды свежие(бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0	0.5	0.03	7.5	
406	пирожки печеные со св.капустой	75	4.15	11	21.08	200	18.81	9.26	35.51	0.58	8.59	3.98	0.04	0.79	
ИТОГО за завтрак				27.52	35.60	137.27	976.22	738.38	196.59	779.26	6.91	99.09		0.44	12.57
Обед															
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0.86	5.22	7.87	81.90	21.19	24	33.98	1.32	0	0.741	0.05	6.95	
111	Суп с макаронными изделиями	300	3.57	3.39	18.84	120.15	41.4	18.9	243.9	0.66	0	3.5	0.05	1.14	
288	Птица или кролик отварные	120	26.00	16.00	-	248.00	48	24	172	2.4	24	1.27	0.05	0	
316	Овощи припущенные с маслом	200	6.42	7.24	41.20	255.64	126.8	164.6	238.6	32.6	82.4	0.95	0.23	8.6	
352	Кисель из яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	8.2	0.96	6.42	0.28	0	0.06	0	80	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0	0	0.03	0	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0	0	0.07	0	
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	64.51	5.36	1.36	2.64	0.24	0	0	0	0	
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0	0.5	0.03	6	
ИТОГО за обед			-	44.08	33.31	179.55	1194.24	277.65	290.22	808.24	40.14	106.40	7.02	0.51	102.69
ВСЕГО за день			-	71.60	68.91	316.82	2170.46	1016.03	486.81	1587.50	47.05	205.49	7.02	0.95	115.26
Соотношение: б: ж: у		1:1:4													

День 2 Второй

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.ценн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углевод		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	ы (гр)									
Завтрак														
ПР	Молоко сгущенное с сахаром , 5% жирности	20	1.42	1.00	11.04	58.84	63.4	6.8	45.8	0.04	5	0	0.01	0.2
222	Пудинг из творога запеченный	180	27.90	19.20	54.52	502.48	260	44	376	1.8	120	0.69	0.12	0.4
382	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	133.33	25.56	111.11	2	0	0	0.02	1.33
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	19.32	93.52	11.5	16.5	43.5	0.55	0	0	0.05	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	66.60	12	6.75	8.25	1.65	0	0.3	0.02	7.5
406	пирожки печеные с творожным фаршем	75	8.42	12.70	22.10	236.00	48.35	11.03	75.94	0.52	25.2	3.19	0.05	0.01
ИТОГО за завтрак			46.07	34.67	147.68	1082.55	528.58	110.64	660.60	6.56	150.20		0.27	9.44
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.33	6.08	8.52	94.12	43	16	28.32	0.52	0.02	8.39	0.02	24.43
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5.88	6.39	23.07	173.31	99	57	393	2.7	0	0.291	0.18	1.2
261	Печень тушенная в соусе	50/50	13.50	9.20	8.60	171.20	30	17	239	5	5240	2.95	0.19	12.7
309	Макароны изделия отварные	200	7.14	10.50	39.90	282.60	16	10	46	1	0	0.129	0.08	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	5.84	33	46	0.96	0	0.05	0.02	0.8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0	0	0.03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0	0	0.07	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	0	0.15	0.02	7.5
ИТОГО за обед		-	35.04	33.73	178.83	1158.99	226.54	164.65	850.27	14.02	5240.02	11.96	0.61	46.63
ВСЕГО за день		-	81.11	68.40	326.51	2241.54	755.12	275.29	1510.87	20.58	5390.22	11.96	0.88	56.07
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 3 Среда

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	A, мг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг	
			(гр)	(гр)	(гр)										
Завтрак															
295	котлета рубленая из птицы	100	15.20	13.60	13.50	354.00	44	26	96	2.2	20	0.11	0.08	0.2	
321	Капуста тушеная	200	5.80	16.00	44.28	344.32	151.6	57.2	119	4.6		3.46	0.08	43.2	
209	Яйцо варенное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	22	4.8	76.8	1	100	0.24	0.03	0	
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00	13.6	11.73	22.13	2.13	0	0	0	0.27	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0	0	0.05	0	
338	Плоды или овощи свежие (груша)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	14.25	9	12	1.73	0	0.384	0.02	3.75	
406	пирожки дрожжевые с рисом и яйцом	75	5.43	3.79	32.39	185.00	16.2	19	57	0.93	30	1.13	0.08	0.04	
ИТОГО за завтрак				36.29	38.79	131.42	1136.36	273.15	144.23	426.43	13.14	150.00	5.32	0.34	47.46
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	16.15	13.3	28.62	0.48	0	0.355	0.03	6.65	
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.19	5.88	14.10	118.08	41.34	31.44	63.63	1.41	0	0.288	0.06	12.36	
267	Котлета натуральная рубленая	100	12.33	21.67	11.00	288.33	43.17	33.33	175	2.33	5.83	3.45	0.1	0.33	
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	3.48	25.34	82	0.7	36	0.04	0.03	0	
348	Компот из кураги	200	1.30	0.08	44.68	184.64	40.48	26.2	36.6	0.86	0	0.08	0.03	1	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0	0	0.03	0	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0	0	0.07	0	
338	Плоды или ягоды свежие (груша)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	14.25	9	12	1.73	0	0.384	0.02	3.75	
ИТОГО за обед			-	27.41	42.21	171.96	1177.23	179.57	163.51	487.55	9.70	41.83	4.60	0.37	24.09
ВСЕГО за день			-	63.70	81.00	303.38	2313.59	452.72	307.74	913.98	22.84	191.83	9.92	0.71	71.55
Соотношение: б: ж: у			1:1:4												

День 4 Четверг

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13.38	4.38	9.38	130.38	53.88	26.13	170.63	0.75	12.13	5.1	0.09	0.44
312	Пюре картофельное	200	4.10	3.10	25.50	146.30	51	35.6	102.6	1.14	44.2	0.03	1.54	5
71	Овощи натуральные, свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.05	11.5	7	21	0.3	0	0.05	0.02	5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	29.33	132	2.4	0	0	0.03	1.47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0	0	0.05	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	0	0.15	0.02	7.5
406	пирожки печеные с яблочным фаршем	75	4.65	2.26	36.16	184.00	16.3	17.3	45.8	1.27	15	0.94	0.07	0.25
ИТОГО за завтрак			30.38	13.26	132.99	773.13	314.85	138.61	523.78	8.06	71.33	6.27	1.82	19.66
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1.62	6.20	8.90	97.88	40.4	23.4	48.8	1.02	0	0.45	0.1	13
96	Рассольник ленинградский	250	2.60	2.50	16.98	100.80	38.5	31.75	208.75	1	0	0.235	0.1	7.5
250	Бефстроганов	100	12.08	12.33	2.83	170.67	21.42	15.58	74.17	1.83	15	3.59	0.02	0.01
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	19.47	186.67	280	6.68	0	0.081	0.27	0
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0.27	0.00	22.80	92.27	52	0	0	3.2	0	0.02	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0	0	0.03	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0	0	0.07	0
ПР	Печенье затяжное	200	1.70	2.26	13.94	82.90	8.2	3	17.4	0.2	13	0	0.02	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	0	0.15	0.02	7.5
ИТОГО за обед			36.17	30.02	170.05	1095.05	212.69	292.05	727.07	17.77	28.00	4.53	0.63	48.01
ВСЕГО за день			66.55	43.28	303.04	1868.18	527.54	430.66	1250.85	25.83	99.33	10.80	2.45	67.67
Соотношение: б: ж: у		1:1:5												

День 5 Пятница

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
215	Омлет натуральный сваренный на пару	150	14.72	20.70	2.88	256.68	112.91	19.01	249	2.74	318.53	0.82	0.08	0.26
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	155	18.75	118.75	0.13	12.5	0	0.04	0.75
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60	15.33	12.27	23.2	2.13	0	0.01	0	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0	0	0.05	0
15	Сыр порциями	30	6.96	8.85	-	107.49	264	10.5	150	0.3	78	0.15	0.01	0.21
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0	0.25	0.03	7.5
406	колбаса вар.запеченная в тесте	100	10.27	12.88	27.33	266.00	23.68	24.91	109.62	1.43	8.75	1.46	0.15	0
ИТОГО за завтрак			42.69	45.19	87.36	926.43	588.42	133.44	715.07	7.73	417.78	2.69	0.36	10.85
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.52	5.13	13.18	105.01	21.19	24	33.98	1.32	0	0.85	0.05	6.95
87	Щи из свежей капусты	300	2.13	5.88	7.35	90.84	40.77	26.64	56.91	0.99	0	0.285	0.09	22.17
226	Рыба отварная	120	22.35	1.05	-	98.85	29.4	31.35	227.85	0.6	9.75	2.5	0.08	0.75
330	Соус сметанный	30	0.70	2.04	2.93	37.05	8.34	0	0	0.06	0	2.35	0.006	0.011
312	Пюре картофельное	200	4.10	3.10	25.50	146.30	51	35.6	102.6	1.14	44.2	0.024	1.54	5
356	Кисель из апельсинов	200	0.44	0.07	34.28	139.51	21.06	6.43	17.59	0.21	0	0.01	0.02	30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0	0	0.03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	147.2	160	678.4	19.84	0	0	0.7	0
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0	0.25	0.03	7.5
ИТОГО за обед			38.10	18.61	143.12	896.52	331.86	325.42	1164.43	24.94	53.95	6.27	2.55	72.38
ВСЕГО за день			80.79	63.80	230.48	1822.95	920.28	458.86	1879.50	32.67	471.73	8.96	2.91	83.23
Соотношение: б: ж: у		1:1:4												

День 6 Понедельник

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
175	Каша вязкая, молочная из риса и пшена (Дружба)	250	4.13	10.80	29.00	229.25	92.3	26.7	128	1.3	71.6	1.09	0.4	1.9
ПР	Творожный сырок	50	7.50	4.00	5.75	89.00	74	10.5	99	0.2	20	0	0.02	0.25
382	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	133.33	25.56	111.11	2	0	0	0.02	1.33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	13.00	71.66	2.4	0	3	0	40	0.11	0	0
338	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	75	0.80	0.20	7.50	33.00	3.5	2.8	2.1	0.6	1.1	0.2	0.04	42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.2	34.8	0.44			0.04	0
ИТОГО за завтрак			19.47	23.27	100.57	641.54	314.73	78.76	378.01	4.54	132.70	1.40	0.52	45.48
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.31	5.16	12.11	100.11	34.4	19.7	37.13	1.72	0	10.6	0.02	8.56
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.16	5.97	9.75	101.37	40.77	26.64	56.91	0.99	0	0.282	0.09	22.17
310	Картофель отварной	200	4.00	0.80	31.60	149.60	24	44	108	1.6	0	0.027	0.2	29
234	Котлеты , биточки рыбные	100	13.38	4.38	9.38	130.38	53.88	26.13	170.63	0.75	12.13	5.25	0.09	0.44
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0.27	-	22.80	92.27	52			3.2	0	0.02	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0		0.03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0		0.07	0
338	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	75	0.30	0.23	7.73	34.13	36.43	13.93	24.64	0.32		0.2	0.04	64.29
ИТОГО за обед			27.15	17.50	137.50	815.94	262.18	155.30	487.01	10.77	12.13	16.38	0.54	144.46
ВСЕГО за день			46.62	40.77	238.07	1457.48	576.91	234.06	865.02	15.31	144.83	17.78	1.06	189.94
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 7 Вторник

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.ценн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели	100	12.33	21.67	11.00	288.33	43.17	33.33	175	2.33	5.83	0.38	0.1	0.33
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	3.48	25.34	82	0.7	36	0.037	0.03	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60	15.33	12.27	23.2	2.13	0	0.01	0	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0		0.05	0
338	Плоды или ягоды свежие(груши)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	14.25	9	12	1.73	0	0.384	0.02	3.75
406	булочка с повидлом	75	4.10	12.78	39.92	292.00	15.4	16	41.2	1.04	78	0.89	0.06	0.08
ИТОГО за завтрак			26.10	42.48	141.18	1052.28	103.13	112.44	376.90	8.48	119.83	1.70	0.26	6.29
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	16.15	13.3	28.62	0.48	0	0.35	0.03	6.65
98	Суп крестьянский с крупой	300	3.24	3.33	17.49	108.81	59.1	31.8	267	0.93	0	0.276	0.07	12
259	Жаркое по-домашнему	350	33.35	36.65	27.79	574.41	55.38	86.47	433.59	6.79	0	6.2	0.62	42.82
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0.27		22.80	92.27	52			3.2	0	0.02	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0		0.03	0
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0		0	0
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	75	0.30	0.23	7.73	34.13	14.25	9	12	1.73	0	0.384	0.02	3.75
ИТОГО за обед		-	43.56	47.26	121.75	1082.35	217.58	165.47	830.91	15.32	0.00	7.23	0.77	85.22
ВСЕГО за день		-	69.66	89.74	262.93	2134.63	320.71	277.91	1207.81	23.80	119.83	8.93	1.03	91.51
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											

День 8 Среда

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.ценн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом	200	6.80	10.00	38.00	269.20	16	10	46	1	0	0.129	0.08	
15	Сыр порциями	30	6.96	8.85	-	107.49	264	10.5	150	0.3	78	0.15	0.01	0.21
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	29.33	132	2.4	0	0	0.03	1.47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0		0.05	0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65	0	0.15	0.02	7.5
ИТОГО за завтрак			21.61	22.32	98.70	682.09	462.17	73.08	379.75	5.90	78.00	0.43	0.19	9.18
Обед														
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1.11	6.18	4.62	78.56	17.21	17.62	32.12	0.83	0	5.43	0.09	20.3
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.19	5.88	14.10	118.08	41.34	31.44	63.63	1.41	0	9.6	0.06	12.36
284	Запеканка(рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	300	21.19	15.56	41.25	389.81	90.38	70.13	264.38	3	75	3.62	0.17	1.5
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	23.56	96.04	6.4	3.6	4.4	0.18	0	0.4	0.01	1.8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0		0.03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0		0.07	0
447	Кекс «Творожный»	50	4.23	9.14	25.41	200.82	26.73	57.23	9.89	0.63	71.18	0.41	0.03	0.05
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	12	6.75	8.25	1.65		0.15	0.02	7.5
ИТОГО за обед		-	35.11	38.06	160.42	1124.69	214.76	211.67	472.37	9.89	146.18	19.61	0.48	43.51
ВСЕГО за день		-	56.72	60.38	259.12	1806.78	676.93	284.75	852.12	15.79	224.18	20.04	0.67	52.69
Соотношение: б: ж: у			1:1:5											

День 9 Четверг

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг.ценн.(ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
278	Тефтели 1-й вариант	100	8.67	9.33	13.83	174.00	40.17	27.25	204.58	3.75	29.17	0.6	0.07	2
321	Капуста тушенная	200	5.80	16.00	44.28	344.32	151.6	57.2	119	4.6	0	0.346	0.08	43.2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.80	7.73	2.67	2.13	0.53	0	0.076	0.01	100
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	11.5	16.5	43.5	0.55	0		0.05	0
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	25.71	9.64	17.14	0.21	0	0.2	0.03	45
406	булочка дорожная	100	6.78	13.96	42.14	321.00	18.6	26.2	64.2	1.2	0	5.1	0.12	0
ИТОГО за завтрак			25.90	40.36	148.95	1062.32	255.31	139.46	450.55	10.84	29.17	6.32	0.36	190.20
Обед														
73	Икра из кабачков	100	1.01	4.85	5.39	69.26	98.42	17.27	55.67	0.69	0	1.48	0.04	6.51
99	Суп из овощей	300	2.73	2.79	13.50	90.03	51.9	33	225.9	0.99	0	0.279	0.09	12.75
290	Птица или кролик тушенная в соусе	100	11.50	8.57	2.90	134.70	31.33	12.67	83	7.33	22	0.5	0.03	0.1
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	19.47	186.67	280	6.68	0	0.081	0.27	0
389	Соки овощные, фруктовый, ягодные	200	0.27	-	22.80	92.27	52	30	82.67	3.2	0	0.02		20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.90	26.1	0.33	0		0.03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0		0.07	0
ПР	Изделие кондитерское	20	1.70	2.26	13.94	82.90	8.2	3	17.4	0.2	13		0.02	0
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	75	0.30	0.30	7.35	33.30	25.71	9.64	17.14	0.21	0	0.2	0.03	45
ИТОГО за обед			35.11	25.20	163.13	1019.69	307.73	307.25	851.48	21.49	35.00	2.56	0.58	84.36
ВСЕГО за день			61.01	65.56	312.08	2082.01	563.04	446.71	1302.03	32.33	64.17	8.88	0.94	274.56
Соотношение: б: ж: у		1:1:6												

День 10 Пятница

№ рецептур	Наименование	Выход, (гр)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			(гр)	(гр)	(гр)									
Завтрак														
261	Печень тушенная в соусе	100	13.50	9.20	8.60	171.20	30	17	239	5	5240	2.95	0.19	12.7
312	Картофельное пюре	200	4.10	3.10	25.50	146.30	51	35.6	102.6	1.14	44.2	0.024	1.54	5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	5.84	33	46	0.96	0	0.05	0.02	0.8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	19.32	93.52	11.5	16.5	43.5	0.55	0		0.05	0
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	75	0.30	0.23	7.73	34.13	14.25	9	12	1.73	0	0.384	0.02	3.75
ИТОГО за завтрак			23.01	13.33	108.41	641.53	112.59	111.10	443.10	9.38	5284.20	3.41	1.82	22.25
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	43	16	28.32	0.52	0	0.839	0.02	24.43
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	1.57	6.19	14.53	120.13	41.28			2.06	0	0.153	0.02	10.27
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21.32	9.93	0.87	178.13	14.74	26.88	219.3	3.34	20	2.65	0.08	1
321	Капуста тушенная	200	5.80	16.00	44.28	344.32	151.6	57.2	119	4.6	0	0.346	0.08	43.2
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0.27	-	22.80	92.27	52	30	82.67	3.2	0	0.02		20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	6.9	9.9	26.1	0.33	0		0.03	0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	13.8	15	63.6	1.86	0		0.07	0
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	75	0.30	0.23	7.73	34.13	14.25	9	12	1.73	0	0.384	0.02	3.75
ИТОГО за обед		-	36.32	39.39	142.86	1071.18	337.57	163.98	550.99	17.64	20.00	4.39	0.32	102.65
ВСЕГО за день		-	59.33	52.72	251.27	1712.71	450.16	275.08	994.09	27.02	5304.20	7.80	2.14	124.90
Соотношение: б: ж: у			1:1:4											