

Экспертное заключение
№ 34 от 01.09.2014 г.
защиты интересов
государства



Утверждено директор МБОУ «Коношская
СОШ» А.А.Коновалов

01 сентября 2014 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «КОНОШСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА»**

Осенне-зимний период

№ рецепт УР		Выход (гр)	Химический состав фактического рациона			
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	энерг. цен (ккал.)
ДЕТИ 7-11 ЛЕТ 1 день ЗАВТРАК						
204	Макароны с сыром	150,00	10,15	11,94	25,58	250,8
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,00	2,94	5,94	1,99	113,4
20	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	3,87	27,83	156
			15,49	21,75	55,40	520,20
ОБЕД						
96	Рассольник «Ленинградский» с курой и сметаной	250/15/5	2,01	5,09	11,98	107,25
259	Жаркое по домашнему	150	13,89	15,51	14,21	253
36	Салат картофельный с сельдью р/м	60	3,13	3,31	6,24	67,2
252	Кисель из яблок свежих	200,00	0,1	0,12	25,09	119,2
338	Банан свежий	100	1,8	0,12	26,16	106,8
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			25,49	24,51	114,84	773,05
	Соотношение: б : ж : у	1:1:4				1.293,25
2 день ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180,00	25,20	19,9	50,40	486,00
377	Чай с сахаром и лимонной	200,00	0,53	0,00	0,87	41,6
3	Бутерброд с сыром российский	15/30	5,76	5,25	14,94	133
			31,49	25,15	75,21	660,60
ОБЕД						
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	2,2	5,37	11,4	95
45	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	6,08	8,52	94,12
234	Биточки рыбные (треска)	100/50	9,4	9,7	12,2	348,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
388	Машинки из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	97,06
338	Апельсин свежий	100	1,35		12,06	57
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			22,91	27,20	129,21	1020,89
	СОС. П. О. Ш. Е. Н. И. Е. Н. И. Е.	1:1:4				1681,49

	Сосиска	80,0	13,2	21,04	---	245,6
	Капуста	150,0	3,56	4,53	15,09	115,5
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
ПР	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,30	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
	Банан	100	1,8	0,12	26,16	106,8
			26,10	30,61	71,04	661,04
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	1,77	4,95	3,4	89,75
261	Печень говяжья, тушенная в соусе №330	100/50	12,66	8,76	3,81	171,2
54	Салат из свеклы с яблоками Р/М	60	0,65	3,65	6,72	62,34
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	5,81	11,31	25,89	228,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	38,41	132,78
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			33,16	30,3	100,19	804,17
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1465,21
4 день ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200/10	6,10	4	36,96	208,24
382	Какао с молоком	200,0	3,78	0,67	26,0	125,11
6	Бутерброд с колбасой	30/10/20	5,3	8,26	14,82	155
338	Яблоки свежие	100	0,44	0,4	9,8	44,4
			15,62	13,33	87,58	532,75
ОБЕД						
81	Борщ с картофелем, свежей капустой, с мясом и сметаной (говядина)	250/15/5	7,0	8,1	13,4	144,0
48	Салат Витаминный с маслом растительным	60,0	0,72	3,09	6,53	56,0
267	Шницель натуральный рубленный	80	13,83	28,63	6,58	341
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25
389	Сок абрикосовый	200	0,1	0	19,3	105,6
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			28,12	45,08	87,25	890,85
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1.423,6
5 день ЗАВТРАК						
139	Капуста тушенная с курицей	200	4,08	6,28	17,7	154,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
338	Банан свежий	100,0	1,8	0,12	26,16	106,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			12,17	23,24	89,62	545,4
ОБЕД						

67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	6,73	4,4	92,6
119	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	5,48	4,74	19,74	146,0
226	Рыба отварная (минтай перезделанный) с маслом	80	8,86	7,27	6,54	128,0
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	9,98	104
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			24,86	23,71	88,11	746,05
	СООТНОШЕНИЕ: б.ж.у	1:1:4				1291,45
6 день ЗАВТРАК						
185	Каша манная с маслом	150/10	5,58	6,05	26,46	182,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	1,76	15,94
2	Бутерброд с повидлом	60	7,83	12,32	15,03	205,0
338	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	12,48	54,0
			18,34	21,98	73,39	457,89
ОБЕД						
88	Еди из квашеной капусты со сметаной с куррой	250/10/5	3,7	6,7	6,5	120,0
29	Салат «Мазайка» Р/М	60	0,90	5,13	5,44	73
243	Сосиски отварные	80/50	12,5	16,78	15,8	286,4
171	Каша гречневая разсыпчатая со сливочным маслом	150/10	1,33	1,44	5,98	42
343	Компот из чернослива	200,0	0,64	0,00	26,33	106,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			22,47	30,50	81,05	734,4
	СООТНОШЕНИЕ: б.ж.у	1:1:4				1.192,29
7 день ЗАВТРАК						
143	Рагу из овощей	150/30	9,27	6,075	47,3	285,82
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	40
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133
			18,5	11,79	98,24	565,82
ОБЕД						
117	Суп с крупой перловой и мясными фрикадельками	250/20	5,97	6,76	11,83	133,0
52	Салат «Бурячок» Р/М	60	0,96	5,09	4,73	68
304	Грибы отварной	150	5,1	7,2	38,7	226,5
273	Котлета	80	12,80	11,20	7,2	180,8

	«Здоровье»					
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,13	30,45	121
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			28,37	30,83	113,91	836,3
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у:	1:1:4				1402,12
8 день ЗАВТРАК						
175	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/10	4,4	9,03	24,87	198
382	Какао с молоком	200,0	4,4	4,5	29,3	171,0
ПР	Хлеб особый ржаной	60,0	4,56	0,36	31,16	119,6
2	Бутерброд с джемом	60	2,38	3,84	29,19	140
338	Груша свежая	100	0,27	0,24	8,08	33,6
			16,01	17,97	122,6	662,2
ОБЕД						
119	Суп гороховый на курином бульоне	250/5	2,4	5,37	13,96	115
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	3,09	6,53	56
268	Котлета говяжья с соусом	80/50	20,8	19,04	26,7	300,8
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25
389	Сок яблочный	200	1,33	0	31,2	94
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			31,72	32,76	119,83	810,05
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у:	1:1:4				1472,25
9 день ЗАВТРАК						
259	Жаркое по-домашнему	150	13,3	7,3	16,1	246,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
209	Бутерброд с яйцом	60	12,16	11,71	15,39	63
338	Банан свежий	100,0	1,8	0,12	26,16	106,8
			31,19	19,58	88,52	565,2
ОБЕД						
96	Рассольник на курином бульоне	250/15	6,71	6,31	14,29	144,0
49	Салат витаминный (2 вариант -кукуруза консервированная) СР/М	60	0,44	5,05	1,44	92,94
238	Курица отварная	120	21,3	5,56	0,06	87,4
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
389	Сок вишневый	200	1,06	0	23,46	90,4
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,1
ПР	Творожный сыр	50	7,5	4,0	5,75	89
			45,93	21,39	92,45	779,29
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у:	1:1:4				1344,49
10 день ЗАВТРАК						

295	Котлета рубленая	80	14,27	15,98	0,04	202
171	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	5,83	4,41	28,71	27
ПК	Хлеб особый ржаной	30,0	2,25	0,18	15,58	59,8
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	5,22	5,94	22,64	161,0
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			29,93	34,0	81,86	585,80
ОБЕД						
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,42	4,76	20,00	156
53	Салат из свеклы с зеленым горошком Р/М	60,0	0,72	3,09	6,53	56,0
252	Колбаса вареная отварная	80	7,21	15,39	3,28	182
304	Рис отварной	150	5,1	7,2	38,7	226,5
389	Сок виноградный	200	0,1	0	23,4	94,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			22,99	30,81	110,07	822,1
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1407,9
11 день ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная с йогуртом	150/20	17,17	12,23	28,69	439,5
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	40
ПР	Хлеб особый ржаной	30,0	2,25	0,18	15,58	59,8
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133
338	Апельсин свежий	100	0,54	0,12	5,7	24,0
			25,79	17,80	79,91	696,3
ОБЕД						
119	Суп картофельный с фасолью на говяжьем бульоне	250	5,53	4,75	19,4	145
52	Салат «Бурячок» Р/М	60	0,96	5,09	4,73	68
139	Капуста тушенная с курицей	200	7,43	11,92	11,10	292,4
352	Кисель из яблок свежих	200,0	0,14	0,13	30,45	121,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			17,46	22,34	86,68	733,4
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1429,7
12 день ЗАВТРАК						
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25
№ рецепт УР		Вы- ход (гр)	Химический состав фактического рациона			
			белки (г)	жиры (г)	углево ды(г)	энерг. цен.

229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	59,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	1,76	155,2
2	Бутерброд с повидлом	60	2,61	4,22	30,36	158,48
			25,53	14,99	85,19	590,93
ОБЕД						
67	Винегрет овощной с растительный маслом	100	1,6	6,73	4,4	92,6
81	Борщ с картофелем, свежей капустой, с мясом и сметаной (говядина)	250/15/5	7	8,1	13,4	144
295	Котлета рубленая	80	14,27	15,98	0,04	168
309	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147,3
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,13	30,45	121
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21	107
			29,91	35,49	92,79	779,9
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:01:04				1370,8

						(ккал.)
ДЕТИ 11-18 ЛЕТ 1 день ЗАВТРАК						
204	Макароны с сыром	200,00	10,15	11,94	25,58	334,4
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,00	2,94	5,94	1,99	113,4
20	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	3,87	27,83	156
			15,49	21,75	55,40	603,8
ОБЕД						
96	Рассольник «Ленинградский» с курой и сметаной	300/15/5	2,01	5,09	11,98	128,70
259	Жаркое по-домашнему	200	13,89	15,51	14,21	337,33
36	Салат картофельный с сельдью Р/М	100	1,56	4,43	1,93	89,80
252	Кисель из яблок свежих	200,0	0,1	0,12	25,09	119,2
338	Банан свежий	100	1,8	0,12	26,16	106,8
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			23,92	25,63	110,53	901,43
	Соотношение: б : ж : у	1:1:4				1505,23
2 день ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200,00	25,20	19,9	50,40	540,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	41,6
3	Бутерброд с сыром российский	15/30	5,76	5,25	14,94	133
			31,49	25,15	75,21	714,60
ОБЕД						
99	Суп из овощей на курином бульоне	300	2,2	5,37	11,4	114
45	Салат из белокочанной капусты Р/М	100	1,33	6,08	8,52	94,12
234	Биточки рыбные (треска)	100/50	9,4	9,7	12,2	348,0
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	280,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
338	Апельсин свежий	100	1,35		12,06	57
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			22,91	27,2	129,21	1085,66
	Соотношение: б : ж : у	1:1:4				1800,26
3 день ЗАВТРАК						
	Сосиска отварная	100	16,5	26,3	---	30,7
	Капуста тушеная	200	4,75	6,04	20,12	154
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	119,0
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	41
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			31,15	44,45	64,8	820
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300/15/10	1,77	4,95	3,4	107,7
261	Печень говяжья, тушенная в соусе № 330	100/50	12,66	8,76	3,81	171,2
54	Салат из свеклы с яблоками Р/М	100	0,65	3,65	6,72	105
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	5,81	11,31	25,89	309,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	38,41	132,78

ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			33,16	30,3	100,19	45,43
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1765,43
4 день ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250/10	6,10	4	36,96	260,30
382	Какао с молоком	200,0	3,78	0,67	26,0	125,11
6	Бутерброд с колбасой	60	2,61	4,22	30,36	158,48
338	Яблоки свежие	100	0,44	0,4	9,8	44,4
			18,52	17,47	102,95	588,29
ОБЕД						
81	Борщ с картофелем, свежей капустой, с мясом и сметаной (говядина)	300/15/5	7,0	8,1	13,4	172,80
48	Салат Витаминный с маслом растительным	100,0	0,72	3,09	6,53	93,33
267	Шницель натуральный рубленный	100	14,34	23,54	8,21	405,33
312	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	218,0
389	Сок абрикосовый	200	0,1	0	19,3	105,6
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			27,66	39,68	83,04	1114,06
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> б:ж:у	1:1:4				1.702,35
5 день ЗАВТРАК						
139	Капуста тушенная с курицей	250	4,08	6,28	17,7	192,50
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
338	Банан свежий	100,0	1,8	0,12	26,16	106,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			12,17	23,24	89,62	595,9
ОБЕД						
67	Винегрет овощной с растительный маслом	100	1,6	6,73	4,4	92,6
119	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	300	5,48	4,74	19,74	175,20
226	Рыба отварная (минтай неразделанный) с маслом	100	8,86	7,27	6,54	160,0
309	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	294,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	9,98	104
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			22,84	23,29	85,16	945,4
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> б:ж:у	1:1:4				1541,3
6 день ЗАВТРАК						
185	Каша манная с маслом	250/10	9,3	10,08	44,10	304,92
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	1,76	15,94
2	Бутерброд с повидлом	30/10/2 0	7,83	12,32	15,03	205,0
338	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	12,48	54,0
			18,34	21,98	73,39	579,86
ОБЕД						
88	Щи из квашеной капусты со сметаной с курой	300/10/ 5	3,7	6,7	6,5	144,0

29	Салат «Мазайка» Р/М	100	0,90	5,13	5,44	121,66
243	Сосиски отварные	100/50	12,5	16,78	15,8	358,0
171	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	5,83	4,41	28,71	36
348	Компот из чернослива	200,0	0,64	0,00	26,33	106,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			26,97	33,47	103,78	884,66
	СООТНОШЕНИЕ: <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1464,52
7 день ЗАВТРАК						
143	Рагу из овощей	250/30	9,27	6,075	47,3	476,36
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	40
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133
			18,5	11,79	98,24	768,36
ОБЕД						
117	Суп с крупой перловой и мясными фрикадельками	300/20	5,97	6,76	11,83	159,60
52	Салат «Бурячок»	100	0,96	5,09	4,73	113,33
304	Рис отварной	200	5,1	7,2	38,7	302,0
273	Котлета «Здоровье»	100	7,98	6,93	4,47	226
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,13	30,45	121
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			23,55	26,56	111,18	1040,93
	СООТНОШЕНИЕ: <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1809,29
8 день ЗАВТРАК						
175	Каша молочная «Дружба»	200/5	2,93	6,02	16,58	264
382	Какао с молоком	200,0	4,4	4,5	29,3	171,0
ПР	Хлеб особый ржаной	60,0	4,56	0,36	31,16	119,6
2	Бутерброд с джемом	15/30	5,76	5,25	14,94	133
338	Груша свежая	100	0,27	0,24	8,08	33,6
			17,92	16,37	100,06	721,2
ОБЕД						
119	Суп гороховый на курином бульоне	300/5	2,4	5,37	13,96	138
48	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,72	3,09	6,53	93,33
268	Котлета говяжья с соусом	100/50	20,8	19,04	26,7	376,0
312	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	218,0
389	Сок яблочный	200	1,33	0	31,2	94
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			31,35	32,45	113,99	1152,32
	СООТНОШЕНИЕ: <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1873,52
9 день ЗАВТРАК						
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	7,3	16,1	329,06
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
209	Бутерброд с яйцом	60	12,16	11,71	15,39	63
338	Банан свежий	100,0	1,8	0,12	26,16	106,8
			31,19	19,58	88,52	659,46
ОБЕД						
96	Рассольник на курином	300/15	6,71	6,31	14,29	172,80

	бульоне					
49	Салат витаминный (2 вариант - кукуруза консервированная) СР/М	100	0,44	5,05	1,44	154,9
288	Курица отварная	120	2Г,3	5,56	0,06	87,4
309	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	294,6
389	Сок вишневый	150	0,8	0	17,6	67,8
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,1
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4,0	5,75	89
			36,15	21,47	77,89	985,6
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1645,06
10 день ЗАВТРАК						
295	Котлета рубленая	100	14,27	15,98	0,04	269,33
171	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	5,83	4,41	28,71	36
ПК	Хлеб особый ржаной	50,0	2,25	0,18	15,58	119,0
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	5,22	5,94	22,64	161,0
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			29,93	34,0	81,86	721,33
ОБЕД						
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/25	7,42	4,76	20,00	187,2
53	Салат из свеклы с зеленым горошком Р/М	100,0	0,72	3,09	6,53	93,33
252	Колбаса вареная отварная	100	9,52	8,73	0,11	234
304	Рис отварной	200	5,1	7,2	38,7	302
389	Сок виноградный	200	0,1	0	23,4	94
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			25,3	24,15	102,8	1029,5
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1750,86

11 день ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная с йогуртом	200/20	17,17	12,23	28,69	386
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	40
ПР	Хлеб особый ржаной	50,0	2,25	0,18	15,58	119,0
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133
338	Апельсин свежий	100	0,54	0,12	5,7	24,0
			25,79	17,80	79,91	702,0
ОБЕД						
119	Суп картофельный с фасолью на говяжьем бульоне	300	5,53	4,75	19,4	174
52	Салат «Бурячок» Р/М	100	0,96	5,09	4,73	133,33
139	Капуста тушенная с курицей	200	7,43	11,92	11,10	292,4
352	Кисель из яблок свежих	200,0	0,14	0,13	30,45	121,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			17,46	22,34	86,68	839,73
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1541,73
12 день ЗАВТРАК						
312	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	219,46
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,47	101,16
ПР	Хлеб особый ржаной	50,0	4,56	0,36	31,16	119,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	1,76	155,2
2	Бутерброд с повидлом	60	2,61	4,22	30,36	158,48
			24,56	14,68	79,35	753,3
ОБЕД						
67	Винегрет овощной с растительным маслом	200	1,6	6,73	4,4	135,2
81	Борщ с картофелем, свежей капустой, с мясом и сметаной (говядина)	300/15/5	7,0	8,1	13,4	172,80
295	Котлета рубленая	100	14,27	15,98	0,04	240
309	Макаронны отварные""	200	3,5	4,1	23,5	204,6
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,13	30,45	121
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	119,0
			29,91	35,49	92,79	992,6
	СООТНОШЕНИЕ: б:ж:у	1:1:4				1745,9

Группа продленного дня (дети до 10 лет)

№ реце птур		Вы- ход (гр)	Химический состав фактического рациона			
			белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энерг. цен. (ккал.)
1 день ЗАВТРАК						
204	Макароны с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8
308	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	5,94	1,99	113,4
20	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	3,87	27,83	156
			15,49	21,75	55,40	520,20
ОБЕД						
96	Рассольник «Ленинградский с курой и сметаной»	250/15/5	2,01	5,09	11,98	107,25
259	Жаркое по- домашнему	150	13,89	15,51	14,21	253
36	Салат картофельный с сельдью Р/М	60	3,13	3,31	6,24	67,2
252	Кисель из яблок свежих	200,0	0,1	0,12	25,09	119,2
338	Банан свежий	100	1,8	0,12	26,16	106,8
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			24,82	24,77	104,43	737,13
	Соотношение: б:ж:у	1:1:4				1293,25
ПОЛДНИК						
420	Сосиска запеченная в тесте	100,0	2,74	12,0	59,86	320,0
350	Кисель из клюквы свежий	200,0	5,58	8,0	9,4	132,0

			8,32	20,0	69,26	452,0
	Соотношение: б : ж : у	1:1:4				1709,33
2 день ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180,0	25,20	19,9	50,40	486,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133

			31,49	25,15	75,21	660,60
ОБЕД						
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	2,2	5,37	11,4	95
45	Салат из белокочанной капусты с морковью Р/М	100	1,33	6,08	8,52	94,12
234	Биточки рыбные (треска)	100/50	9,4	9,7	12,2	348
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	97,06
338	Апельсин свежий	100	1,35		12,06	57
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			22,91	27,2	129,21	1020,89
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1681,49
П О Л Д Н И К						
422	Булка ванильная	30,0	9,74	5,08	34,8	295,2
386	Ряженка	200,0	0,14	10,45	9,91	121,0
			9,88	5,21	45,25	416,2
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1870,39
3 день ЗАВТРАК						
	Сосиска отварная	80	13,2	21,04	0,00	245,6
	Капуста тушеная	150	3,56	4,53	15,09	115,5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	60
	Банан	100	1,8	0,12	26,16	106,8
			26,1	30,61	71,04	661,04
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	1,77	4,95	3,4	89,75
261	Печень говяжья, тушеная в соусе №330	100/50	12,66	8,76	3,81	171,2
54	Салат из свеклы с яблоками Р/М	60	0,65	3,65	6,72	62,34
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	5,81	11,31	25,89	228,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	38,41	132,78
ПР	Хлеб особый ржаной	50	4,56	0,36	31,16	119,6
			33,16	30,3	100,19	804,17
	<i>Соотношение: б:ж:у</i>					1465,21
ПОЛДНИК						
424	Булочка «Домашняя»	50,09	7,51	12,7	43,28	295,23
386	Кефир	200,0	5,60	6,4	8,2	112,0
			13,11	19,1	51,48	407,23
	<i>Соотношение: б:ж:у</i>					1741,72

4 день ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая на молоке(из овсяных хлопьев)	200/10	6,10	4	36,96	208,24
382	Какао с молоком	200,0	3,78	0,67	26,0	125,11
6	Бутерброд с колбасой	30/10/20	5,3	8,26	14,82	155
338	Яблоки свежие	100	0,44	0,4	9,8	44,4
			15,62	13,33	87,58	532,75
ОБЕД						
81	Борщ с картофелем, *- свежей капустой, с мясом и сметаной (говядина)	250/15/5	7,0	8Д	13,4	144,0
48	Салат Витаминный с маслом растительным	60,0	0,72	3,09	6,53	56,0
267	Шницель натуральный рубленный	80	13,83	28,63	6,58	341
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25
389	Сок абрикосовый	200	0,1	0	19,3	105,6
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			28,12	45,08	87,25	890,85
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1.423,6
ПОЛДНИК						
409	Пирог с капустой	100,0	5,2	5,36	44,94	317,02
352	Кисель из яблок свежих	200,0	0,14	0,13	30,45	121,0
			5,2	5,36	58,28	438,02
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1.850,52
5 день ЗАВТРАК						
139	Капуста тушенная с курицей	200	4,08	6,28	17,7	154,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
338	Банан свежий	100,0	1,8	0,12	26,16	106,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			12,17	23,24	89,62	545,4
ОБЕД						
67	Винегрет овощной с растительный маслом	100	1,6	6,73	4,4	92,6
119	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	5,48	4,74	19,74	146,0
226	Рыба отварная (минтай неразделанный) с маслом	80	8,86	7,27	6,54	128,0
309	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45

	отварные					
349	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	9,98	104
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			24,86	23,71	88,11	746,05
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б;ж;у</i>	1:1:4				1291,45
ПОЛДНИК						
428	Булочка «Школьная»	60	5,01	1,92	2,73	145
389	Сок брусничный	200	6,0	-	69,0	60
			14,34	14,65	60,0	205
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б;ж;у</i>	1:1:4				1496,45
6 день ЗАВТРАК						
185	Каша манная с маслом	150/10	5,58	6,05	26,46	182,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	1,76	15,94
2	Бутерброд с повидлом	60	7,83	12,32	15,03	205,0
338	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	12,48	54,0
			18,34	21,98	73,39	457,89
ОБЕД						
88	Щи из квашеной	250/10/5	3,7	6,7	6,5	120,0

	капусты со сметаной с курой					
29	Салат «Мазайка» Р/М	60	0,90	5,13	5,44	73
243	Сосиски отварные	80/50	12,5	16,78	15,8	286,4
171	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	1,33	1,44	5,98	42
348	Компот из чернослива	200,0	0,64	0,00	26,33	106,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			22,47	30,50	81,05	734,4
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б.ж.у:</i>	1:1:4				1192,29
ПОЛДНИК						
387	Напиток молочно- кислый «Снежок»	200,0	0,84	1,02	3,30	25,80
406	Ватрушка с повидлом	100,0	4,56	2,36	26,16	129,8
			5,4	3,38	29,46	155,6
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б.ж.у:</i>	1:1:4				1.392,44
7 день ЗАВТРАК						
143	Рагу из овощей	150/30	9,27	6,075	47,3	285,82
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	40
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133
			18,5	11,79	98,24	565,82
ОБЕД						
117	Суп с крупой перловой и мясными фрикадельками	250/20	5,97	6,76	11,83	133,0
52	Салат «Бурячок» Р/М	60	0,96	5,09	4,73	68
304	Рис отварной	150	5,1	7,2	38,7	226,5
273	Котлета «Здоровье»	80	12,80	11,20	7,2	180,8
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,13	30,45	121
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			28,37	30,83	113,91	836,3
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б.ж.у:</i>	1:1:4				1402,12
ПОЛДНИК						
348	Компот из чернослива	200,00	0,21	0,21	15,27	62,0
406	Булка с сыром, яйцом и сметаной	75,0	6,91	7,62	48,14	242,0
			7,12	7,83	63,41	304,0
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б.ж.у:</i>	1:1:4				1706,12
8 день ЗАВТРАК						
175	Каша молочная «Дружба»	150/10	2,93	6,02	16,58	198
382	Какао с молоком	200,0	4,4	4,5	29,3	171,0
ПР	Хлеб особый ржаной	60,0	4,56	0,36	31,16	119,6

2	Бутерброд с джемом	60	2,38	3,84	29,19	140
338	Груша свежая	100	0,27	0,24	8,08	33,6
			14,54	14,96	114,31	662,2
ОБЕД						
119	Суп гороховый на курином бульоне	250/5	2,4	5,37	13,96	115
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,72	3,09	6,53	56
268	Котлета говяжья с соусом	80/50	20,8	19,04	26,7	300,8
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25
389	Сок яблочный	200	1,33	0	31,2	94
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			31,72	32,76	119,83	810,05
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1472,25
ПОЛДНИК						
406	Ватрушка с повидлом	50,09	7,51	12,7	43,28	295,23
386	Кефир	200,0	5,60	6,4	8,2	112,0
			13,11	19,1	51,48	407,23
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1781,58
9 день ЗАВТРАК						
259	Жаркое по-домашнему	150	13,3	7,3	16,1	246,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,53	0,00	9,87	41,6
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
209	Бутерброд с яйцом	60	12,16	11,71	15,39	63
338	Банан свежий	100,0	1,8	0,12	26,16	106,8
			31,19	19,58	88,52	565,2
ОБЕД						
96	Рассольник на курином бульоне	250/15	6,71	6,31	14,29	144,0
49	Салат витаминный (2 вариант - кукуруза консервированная)Р/М	60	0,44	5,05	1,44	92,94
288	Курица отварная	120	21,3	5,56	0,06	87,4
309	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
389	Сок вишневый	150	0,8	0	17,6	67,8
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,1
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4,0	5,75	89
			38,17	21,89	80,84	756,69
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1321,89
ПОЛДНИК						
428	Булочка «Школьная»	100,0	2,74	12,0	59,86	320,0
350	Кисель из клюквы свежей	200,0	5,58	8,0	9,4	132,0
			8,32	20,0	69,26	452,0
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у:</i>	1:1:4				1773,85

10 день ЗАВТРАК						
295	Котлета рубленая	80	14,27	15,98	0,04	202
171	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	5,83	4,41	28,71	27
ПК	Хлеб особый ржаной	30,0	2,25	0,18	15,58	59,8
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,0	5,22	5,94	22,64	161,0
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136
			29,93	34,0	81,86	585,80
ОБЕД						
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,42	4,76	20,00	156
53	Салат из свеклы с зеленым горошком Р/М	60,0	0,72	3,09	6,53	56,0
252	Колбаса вареная отварная	80	7,21	15,39	3,28	182
304	Рис отварной	150	5,1	7,2	38,7	226,5
389	Сок виноградный	200	0,1	0	19,3	94
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			22,99	30,81	105,97	822,1
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1407,9
ПОЛДНИК						
422	Булка ванильная	30,0	9,74	5,08	34,8	295,2
386	Ряженка	200,0	0,14	10,45	9,91	121,0
			9,88	5,21	45,25	416,2
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1799,9
11 день ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная с йогуртом	150/20	17,17	12,23	28,69	439,5
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	40
ПР	Хлеб особый ржаной	30,0	2,25	0,18	15,58	59,8
3	Бутерброд с сыром российским	15/30	5,76	5,25	14,94	133
338	Апельсин свежий	100	0,54	0,12	5,7	24,0
			25,79	17,80	79,91	696,3
ОБЕД						
119	Суп картофельный с фасолью на говяжьем бульоне	250	5,53	4,75	19,4	145
52	Салат «Бурячок»Р/М	60	0,96	5,09	4,73	68
139	Капуста тушенная с курицей	200	7,43	11,92	11,10	292,4
352	Кисель из яблок свежих	200,0	0,14	0,13	30,45	121,0
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			17,46	22,34	86,68	733,4
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1420,7
ПОЛДНИК						

456	Коржик молочный	100,0	5,2	5,36	44,94	317,02
352	Кисель из яблок свежих	200,0	0,14	0,13	30,45	121,0
			5,2	5,36	58,28	438,02
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1688,22
12 день ЗАВТРАК						
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,44	137,25
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,47	80,93
ПР	Хлеб особый ржаной	50,0	4,56	0,36	31,16	59,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	1,76	155,2
2	Бутерброд с повидлом	60	2,61	4,22	30,36	158,48
			25,53	14,99	85,19	590,93
ОБЕД						
67	Винегрет овощной с растительный маслом	100	1,6	6,73	4,4	92,6
81	Борщ с картофелем, свежей капустой, с мясом и сметаной (говядина)	250/15/5	7,0	8,1	13,4	144,0
295	Котлета рубленая	80	14,27	15,98	0,04	168
309	Макаронны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147,3
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,13	30,45	121
ПР	Хлеб особый ржаной	50	3,4	0,45	21,0	107,0
			29,91	35,49	92,79	779,9
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1370,83
ПОЛДНИК						
428	Булочка «Школьная»	60	5,01	1,92	2,73	145
389	Сок брусничный	200	6,0	-	69,0	60
			14,34	14,65	60,0	205
	<i>СООТНОШЕНИЕ:</i> <i>б:ж:у</i>	1:1:4				1575,83

В документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 20 листов.

двадцать
Директор МБОУ «Конюшская СОШ»
А.А. Коновалов

«01» сентября 2014 года

