

Утверждаю:
Генеральный директор
Кухонная Компания
ООО "Столичная"
А.Б.Стависский/
2022г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 37
Т.Ю.Гулевская/
2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений города Астрахани для учащихся от 7 до 11 лет, 10-ти дневное.

С использованием:

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2022 год.

МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ Астрахань, 7-11 лет (завтрак, обед).

| День/прием пищи | Наименование блюда | Выход 7-10 лет, грамм. | | Пищевые вещества, грамм. | | | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | | | | № рецептур |
|-------------------|----------------------------------|------------------------|-------|--------------------------|---------|-------|---------------|------|--------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|------|------|------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мг | Fe | К | l | Se | F | | | |
| 1 день завтрак | Каша пшеничная | 11,02 | 13,20 | 57,97 | 394,40 | 0,03 | 0,06 | 0,04 | 38,00 | 3,75 | 42,07 | 58,71 | 24,95 | 1,27 | 0,73 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | *221 | | |
| | Чай с сахаром | 0,07 | 0,02 | 11,09 | 44,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,76 | 2,80 | 1,44 | 0,31 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 376 | |
| | Масло сливочное | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 |
| | Фрукты свежие (сезон) | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 48,52 | 22,00 | 18,00 | 18,00 | 4,40 | 183,48 | 0,00 | 0,00 | | 0,06 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | 17,11 | 21,92 | 120,19 | 746,20 | 20,06 | 0,22 | 0,13 | 78,00 | 4,55 | 133,34 | 143,06 | 65,84 | 7,30 | 216,55 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | | 45 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 0,84 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 33,85 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | 46,16 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 45 | | |
| | Суп картофельный с клецками | 2,09 | 3,36 | 12,13 | 87,25 | 7,75 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 23,87 | 0,00 | 19,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | | |
| | Котлета мясная с соусом молочным | 10,88 | 12,23 | 9,47 | 192,00 | 0,26 | 0,06 | 0,12 | 48,00 | 0,59 | 111,21 | 134,40 | 22,80 | 0,92 | 71,03 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 268 | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 | 0,21 | 0,11 | 21,00 | 0,00 | 22,38 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 85,67 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 302 | | |
| | Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 48,05 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 38,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | | |
| | Хлеб пшеничный | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Хлеб ржаной | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | | | |
| Итого: | 860 | 30,87 | 25,97 | 137,64 | 910,56 | 27,88 | 0,56 | 0,34 | 77,00 | 0,59 | 288,05 | 508,64 | 238,40 | 9,38 | 311,78 | 0,00 | 0,00 | 2,18 | 0,00 | | |
| Итого за день: | 1485 | 47,98 | 47,89 | 257,83 | 1656,76 | 47,94 | 0,78 | 0,47 | 155,00 | 5,14 | 471,39 | 651,70 | 304,24 | 16,68 | 528,33 | 0,01 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| 2 день завтрак | Наименование блюда | Выход 7-10 лет, грамм. | | Пищевые вещества, грамм. | | | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | | | | № рецептур |
|-------------------|--------------------------------------|------------------------|-------|--------------------------|---------|--------|---------------|------|--------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|------|------|------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мг | Fe | К | l | Se | F | | | |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 5,34 | 6,08 | 36,65 | 222,50 | 0,00 | 0,14 | 0,03 | 25,00 | 0,00 | 22,65 | 109,00 | 38,13 | 1,28 | 32,51 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 163 | | |
| | Яйцо вареное | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 100,00 | 5,95 | 33,22 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 18,48 | 0,05 | 0,00 | 0,11 | 209 | | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,32 | 0,00 | 68,00 | 0,18 | 0,02 | 0,10 | 38,00 | 1,02 | 271,80 | 112,00 | 9,00 | 0,18 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | | |
| | Чай с лимоном | 0,13 | 0,02 | 11,52 | 45,51 | 3,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,46 | 4,44 | 2,44 | 0,36 | 7,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 377 | | |
| | Хлеб пшеничный | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Итого: | 535 | 20,93 | 16,67 | 79,65 | 552,41 | 3,32 | 0,29 | 0,35 | 163,00 | 6,97 | 371,70 | 358,79 | 75,82 | 4,12 | 93,15 | 0,05 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | |
| обед | Салат из свеклы с м/р | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 31,85 | 24,58 | 12,54 | 0,80 | 54,17 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 52 | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 2,10 | 5,12 | 16,59 | 120,75 | 7,54 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 39,94 | 71,95 | 25,90 | 0,97 | 159,89 | 0,01 | 0,05 | 1,29 | 96 | | |
| | Рагу из птицы | 12,96 | 10,07 | 22,14 | 230,88 | 9,82 | 0,14 | 0,16 | 17,68 | 0,00 | 73,17 | 170,87 | 50,13 | 1,89 | 244,19 | 0,01 | 0,00 | 1,04 | 289 | | |
| | Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 48,05 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 38,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | | |
| | Хлеб пшеничный | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Хлеб ржаной | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | | |
| Итого: | 860 | 24,28 | 20,08 | 115,74 | 743,09 | 23,46 | 0,44 | 0,33 | 17,68 | 0,05 | 242,10 | 421,14 | 139,29 | 7,25 | 567,17 | 0,03 | 0,07 | 2,51 | 0,00 | | |
| Итого за день: | 1395 | 45,21 | 36,75 | 195,39 | 1295,50 | 26,78 | 0,73 | 0,68 | 180,68 | 7,02 | 613,80 | 779,93 | 215,11 | 11,37 | 660,32 | 0,08 | 0,07 | 2,91 | 0,00 | | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------------|
| 3 день завтрак | Омлет натуральный | 150 | 14,33 | 27,60 | 2,75 | 317,50 | 0,25 | 0,10 | 0,60 | 375,00 | 16,08 | 175,16 | 262,75 | 19,50 | 2,95 | 74,42 | 0,04 | 0,00 | 0,33 | 210 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,30 | 5,40 | 20,10 | 138,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 1,22 | 2,18 | 6,64 | 54,63 | 2,88 | 0,01 | 0,03 | 1,20 | 0,00 | 38,05 | 24,60 | 7,80 | 0,22 | 26,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,34 Т 2010 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 101,01 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 19,98 | 0,38 | 189,73 | 89,91 | 13,99 | 0,13 | 48,24 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 379 |
| | Итого: | 515 | 26,23 | 45,76 | 76,96 | 831,44 | 4,43 | 0,25 | 0,84 | 436,18 | 17,26 | 429,13 | 436,81 | 62,74 | 4,62 | 179,11 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | |
| обед | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,52 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 4,17 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,19 | 20,39 | 14,41 | 0,79 | 44,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 59 |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 5,83 | 0,23 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 64,45 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | 156,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 119 |
| | Биточки мясные | 90 | 13,98 | 10,61 | 14,46 | 208,50 | 0,14 | 0,09 | 0,15 | 27,00 | 0,43 | 59,12 | 149,55 | 28,95 | 1,35 | 88,65 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 268 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 21,00 | 0,80 | 7,34 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 10,02 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 309 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 19,69 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 34,66 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | ПР |
| | Итого: | 860 | 33,59 | 24,91 | 130,27 | 894,06 | 11,86 | 0,61 | 0,37 | 48,00 | 1,23 | 218,88 | 437,95 | 149,38 | 8,58 | 404,50 | 0,00 | 0,03 | 2,24 | |
| | Итого за день: | 1375 | 59,82 | 70,67 | 207,23 | 1725,50 | 16,79 | 0,86 | 1,21 | 484,18 | 18,49 | 648,01 | 874,76 | 211,12 | 13,20 | 583,61 | 0,05 | 0,05 | 2,72 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-----|
| 4 день завтрак | Каша молочная Држуба | 200 | 4,24 | 5,10 | 36,96 | 210,64 | 0,00 | 0,09 | 0,02 | 22,60 | 0,80 | 15,87 | 188,94 | 30,12 | 0,88 | 23,84 | 0,01 | 0,00 | 0,25 | 175 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Фрукты свежие (сезон) | 150 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 48,32 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | 183,48 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 16,45 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,56 | 118,77 | 1,59 | 0,06 | 0,19 | 24,42 | 0,43 | 229,63 | 124,43 | 21,31 | 0,48 | 71,32 | 0,01 | 0,00 | 0,17 | 382 |
| | Итого: | 625 | 14,33 | 17,34 | 105,65 | 636,81 | 21,59 | 0,31 | 0,30 | 87,02 | 2,03 | 313,89 | 394,92 | 90,88 | 7,08 | 308,16 | 0,02 | 0,01 | 0,48 | |
| обед | Огурец свежий (солёный) порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 2,10 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 20,84 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | 27,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 |
| | Суп-лапша | 250 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102,25 | 0,50 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,54 | 29,75 | 29,30 | 10,45 | 0,59 | 17,53 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 113 |
| | Сердце говяжье в соусе | 90 | 20,26 | 13,02 | 4,34 | 215,71 | 0,70 | 0,15 | 0,08 | 40,46 | 0,05 | 33,15 | 0,00 | 26,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 360 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | 0,14 | 0,11 | 25,50 | 0,48 | 55,84 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | 213,99 | 0,01 | 0,00 | 0,21 | 312 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,20 | 0,20 | 13,40 | 54,00 | 200,00 | 0,01 | 0,06 | 81,60 | 0,00 | 12,60 | 3,40 | 3,40 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | ПР |
| | Итого: | 860 | 34,13 | 24,37 | 95,34 | 737,33 | 221,46 | 0,55 | 0,41 | 147,56 | 1,07 | 201,77 | 272,04 | 121,58 | 4,90 | 339,92 | 0,01 | 0,02 | 0,39 | |
| | Итого за день: | 1485 | 48,46 | 41,71 | 200,99 | 1374,14 | 243,05 | 0,86 | 0,71 | 234,58 | 3,10 | 515,16 | 666,96 | 212,46 | 11,98 | 648,08 | 0,03 | 0,03 | 0,87 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| 7 день завтрак | Затягивания из творога и риса | 1,75 | 10,31 | 8,46 | 56,50 | 343,40 | 0,09 | 0,06 | 0,23 | 53,26 | 6,19 | 129,03 | 173,28 | 233,05 | 1,36 | 76,19 | 0,01 | 0,01 | 0,21 | 188 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 101,01 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 19,98 | 0,38 | 189,73 | 89,91 | 13,99 | 0,13 | 48,24 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 379 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Сыр порционный | 20 | 5,24 | 5,32 | 0,00 | 68,00 | 0,18 | 0,02 | 0,10 | 38,00 | 1,02 | 271,80 | 112,00 | 9,00 | 0,18 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 20,10 | 138,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 500 | 26,23 | 29,76 | 124,07 | 870,71 | 1,57 | 0,22 | 0,54 | 151,24 | 8,39 | 616,75 | 434,74 | 277,49 | 2,99 | 160,55 | 0,02 | 0,03 | 0,32 | |
| обед | Икра морковная | 250 | 2,35 | 6,75 | 11,02 | 114,35 | 8,17 | 0,60 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 48,96 | 0,00 | 30,82 | 0,00 | 8,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75 |
| | Птица, тушенная в соусе | 90 | 7,35 | 9,80 | 2,43 | 128,99 | 1,47 | 0,04 | 0,07 | 35,12 | 0,01 | 14,47 | 66,99 | 8,88 | 0,56 | 113,05 | 2,52 | 0,30 | 0,00 | 290 |
| | Капуста тушенная | 150 | 3,30 | 5,10 | 12,15 | 108,00 | 21,30 | 0,04 | 0,00 | 25,65 | 0,00 | 89,55 | 0,00 | 34,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 377 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 48,05 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 38,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | ПР |
| | Итого: | 860 | 22,68 | 25,65 | 104,12 | 742,68 | 34,41 | 0,90 | 0,20 | 76,77 | 0,01 | 277,87 | 262,73 | 149,54 | 4,88 | 300,33 | 2,52 | 0,32 | 49,55 | |
| | Итого за день: | 1360 | 48,91 | 55,41 | 228,19 | 1613,39 | 35,98 | 1,12 | 0,74 | 228,01 | 8,40 | 894,62 | 697,47 | 427,03 | 7,87 | 460,88 | 2,54 | 0,36 | 49,87 | |
| | * с 01 марта производится замена на салат из варенных овощей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная | 200 | 11,02 | 13,20 | 57,97 | 394,40 | 0,03 | 0,06 | 0,04 | 38,00 | 3,75 | 42,07 | 58,71 | 24,95 | 1,27 | 0,73 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | *221 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,09 | 44,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,76 | 2,80 | 1,44 | 0,31 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,30 | 5,40 | 20,10 | 138,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 505 | 18,61 | 26,52 | 120,69 | 797,10 | 0,06 | 0,16 | 0,09 | 78,00 | 4,55 | 85,02 | 121,06 | 47,84 | 2,90 | 33,07 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | |
| обед | Салат Витаминный | 60 | 0,78 | 6,12 | 3,66 | 72,60 | 7,88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,30 | 0,00 | 12,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 5,83 | 0,23 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 64,45 | 88,10 | 95,58 | 2,05 | 156,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 119 |
| | Жаркое по-домашнему | 240 | 16,41 | 14,06 | 26,36 | 333,00 | 33,95 | 0,25 | 0,27 | 15,42 | 0,00 | 26,55 | 246,57 | 57,14 | 2,87 | 1181,85 | 13,60 | 0,68 | 95,74 | 283, Кучма, 2016 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,20 | 0,20 | 13,40 | 54,00 | 200,00 | 0,01 | 0,06 | 81,60 | 0,00 | 12,60 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | ПР |
| | Итого: | 860 | 30,80 | 26,87 | 104,18 | 829,97 | 247,76 | 0,70 | 0,48 | 97,02 | 0,00 | 173,99 | 476,41 | 153,14 | 7,86 | 1418,36 | 13,60 | 0,70 | 96,67 | |
| | Итого за день: | 1365 | 49,41 | 53,39 | 224,87 | 1627,07 | 247,82 | 0,86 | 0,57 | 175,02 | 4,55 | 259,01 | 597,47 | 200,98 | 10,76 | 1451,43 | 13,61 | 0,71 | 96,73 | |
| | * с 01 марта производится замена на салат из варенных овощей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|------|
| 9 день завтрак | Макаронь, запеченные с сыром | 150 | 7,14 | 7,01 | 29,63 | 210,00 | 0,03 | 0,06 | 0,04 | 39,00 | 3,75 | 42,07 | 58,71 | 24,95 | 1,27 | 0,73 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | *221 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Фрукты свежие (сезон) | 150 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 48,32 | 22,00 | 18,00 | 2,20 | 183,48 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 338 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 101,01 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 19,98 | 0,38 | 189,73 | 89,91 | 13,99 | 0,13 | 48,24 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | 575 | 16,32 | 18,39 | 96,70 | 618,41 | 21,33 | 0,26 | 0,29 | 97,98 | 4,93 | 306,31 | 230,17 | 78,39 | 4,92 | 261,97 | 0,02 | 0,02 | 0,23 | 52 |
| обед | Салат из свеклы с м/р | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 31,85 | 24,58 | 12,54 | 0,80 | 54,17 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 126 |
| | Суп картофельный с домашней лапшой | 250 | 6,85 | 6,32 | 23,10 | 176,75 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 82,70 | 0,00 | 37,35 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Плов из птицы | 240 | 24,00 | 22,17 | 40,14 | 456,00 | 0,62 | 0,30 | 0,12 | 72,00 | 0,38 | 68,40 | 234,15 | 51,30 | 2,18 | 83,85 | 0,00 | 0,01 | 0,22 | 388 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 48,05 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 38,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 48,51 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | 0,00 |
| | Итого: | 860 | 40,07 | 33,38 | 140,25 | 1024,21 | 7,22 | 0,58 | 0,23 | 154,70 | 0,38 | 234,74 | 412,47 | 129,26 | 6,57 | 246,94 | 0,01 | 0,03 | 0,40 | 0,40 |
| | Итого за день: | 1435 | 56,39 | 51,77 | 236,95 | 1642,62 | 28,55 | 0,84 | 0,52 | 252,68 | 5,31 | 541,05 | 642,64 | 207,65 | 11,49 | 508,91 | 0,03 | 0,05 | 0,63 | 0,63 |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|------|------|
| 10 день завтрак | Каша молочная манная | 205 | 4,38 | 5,10 | 35,83 | 207,29 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 25,75 | 0,43 | 16,72 | 37,85 | 7,60 | 0,46 | 18,74 | 0,01 | 0,00 | 0,37 | 181 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,32 | 45,51 | 3,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,46 | 4,44 | 2,44 | 0,36 | 7,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,80 | 3,62 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,30 | 5,40 | 20,10 | 138,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 5,14 | 0,65 | 31,40 | 153,40 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,57 | 56,55 | 21,45 | 1,30 | 28,53 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | 510 | 12,03 | 18,42 | 98,78 | 611,10 | 3,14 | 0,14 | 0,08 | 65,75 | 1,23 | 64,37 | 101,84 | 31,49 | 2,14 | 55,29 | 0,01 | 0,01 | 0,38 | 0,38 |
| обед | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,20 | 6,18 | 4,98 | 80,40 | 5,28 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 0,00 | 10,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 18,47 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 65,43 | 47,63 | 22,25 | 0,80 | 125,29 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 88 |
| | Тефтели мясные с соусом | 90 | 6,65 | 7,37 | 8,78 | 128,25 | 0,64 | 0,05 | 0,08 | 29,25 | 0,27 | 49,72 | 80,03 | 16,20 | 0,72 | 93,41 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 278 |
| | Макаронь отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 21,00 | 0,80 | 7,34 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 10,02 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 309 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 21,86 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 36,89 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,50 | 24,18 | 118,12 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 43,54 | 16,52 | 1,00 | 21,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,00 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 31,71 | 94,80 | 28,20 | 1,34 | 47,00 | 0,00 | 0,01 | 0,12 | 0,00 |
| | Итого: | 860 | 25,19 | 24,34 | 116,79 | 781,57 | 26,11 | 0,41 | 0,25 | 50,25 | 1,34 | 202,14 | 307,57 | 118,51 | 6,91 | 434,58 | 0,00 | 0,02 | 2,24 | 2,24 |
| | Итого за день: | 1370 | 35,22 | 42,76 | 215,57 | 1392,67 | 29,25 | 0,55 | 0,33 | 116,00 | 2,57 | 266,51 | 409,41 | 150,00 | 9,05 | 489,87 | 0,01 | 0,03 | 2,62 | 2,62 |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|--------|--------|---------|----------|--------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------|-------|-------|
| Итого за 10 дней: | 13995 | 483,45 | 478,22 | 2199,71 | 15114,95 | 724,64 | 8,04 | 136,72 | 726,13 | 60,10 | 495,29 | 675,24 | 237,22 | 11,90 | 661,44 | 2,01 | 0,1901 | 22,28 | 22,28 |
| Средний за 10 дней: | 1400 | 48,34 | 47,82 | 219,97 | 1511,49 | 72,46 | 0,80 | 13,67 | 72,61 | 6,01 | 49,52 | 67,52 | 23,72 | 1,19 | 66,14 | 0,20 | 0,1901 | 2,22 | 2,22 |

Сборники рецептов блюд:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Учебно-рецептурный". Москва 2004 год.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

6 (шесть) листов

цифрами

количество

Должность

Директор

Подпись

Татьяна
Куливарная
Компания

« 01 » 09

20 08

Г. Москва

для
документов

