

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Новобайбатыревская СОШ»  
 Д.А.Турхан



Перспективное меню питания школьников 7-11 лет  
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
 «Новобайбатыревская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

Весенне-летний

| Наименование блюд                    | № рецептуры | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энерг. цен. Ккал | Вит В 1 | Вит С | Вит А | Вит Е | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
|--------------------------------------|-------------|---------|---------|--------|------------|------------------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Понедельник (1 день)</b>          |             |         |         |        |            |                  |         |       |       |       |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                       |             |         |         |        |            |                  |         |       |       |       |        |        |        |       |
| Каша пшеничная молочная              | 182         | 200     | 7,3     | 4,3    | 38,27      | 220,98           | 0,19    |       | 5     | 2,9   | 4,1    | 131    | 45     | 2,58  |
| Какао с молоком                      | 382         | 200     | 3,78    | 0,67   | 26         | 125,11           | 0,02    | 1,33  |       |       | 133,33 | 111,11 | 25,56  | 2     |
| Сыр порциями (российский)            | 15          | 20      | 4,64    | 5,9    |            | 71,66            | 0,01    | 0,14  | 52    | 0,1   | 176    | 100    | 7      | 0,2   |
| Хлеб пшеничный                       |             | 40      | 3,16    | 0,4    | 19,32      | 93,52            | 0,04    |       |       | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,44  |
| Яблоки свежие                        | 338         | 100     | 0,4     | 0,4    | 9,8        | 44,4             | 0,02    | 10    |       | 0,2   | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
|                                      |             |         | 19,28   | 11,67  | 93,39      | 555,67           | 0,28    | 11,47 | 57    | 3,72  | 338,63 | 387,91 | 99,76  | 7,42  |
| <b>Обед</b>                          |             |         |         |        |            |                  |         |       |       |       |        |        |        |       |
| Винегрет овощной с раст. маслом      | 67          | 100     | 1,62    | 6,2    | 8,9        | 97,88            | 0,1     | 13    |       | 2,95  | 40,4   | 48,8   | 23,4   | 1,02  |
| Щи из св. кап. с картоф.             | 88          | 250     | 1,8     | 4,98   | 8,13       | 84,48            | 0,08    | 18,48 |       | 2,38  | 33,98  | 47,43  | 22,2   | 0,83  |
| Птица (курица) отварная              | 288         | 100     | 21,67   | 13,33  |            | 206,67           | 0,04    |       | 20    | 0,17  | 40     | 143,33 | 20     | 2     |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 309         | 150     | 5,1     | 7,5    | 28,5       | 201,9            | 0,06    |       |       | 1,95  | 12     | 34,5   | 7,5    | 0,8   |
| Кондитерские изделия                 |             | 20      | 1,7     | 2,26   | 13,94      | 82,9             | 0,02    |       | 13    | 0,26  | 8,2    | 17,4   | 3      | 0,2   |
| Чай с лимоном                        | 377         | 200/15  | 0,13    | 0,02   | 15,2       | 62               |         | 2,83  |       |       | 14,2   | 4,4    | 2,4    | 0,36  |
| Хлеб пшеничный                       |             | 60      | 4,74    | 0,6    | 28,98      | 140,28           | 0,06    |       |       | 0,78  | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 0,66  |
|                                      |             |         | 36,76   | 34,89  | 103,65     | 876,11           | 0,36    | 34,31 | 33    | 8,49  | 162,58 | 348,06 | 98,3   | 5,82  |
| <b>Итого</b>                         |             |         | 56,04   | 46,56  | 197,04     | 1431,78          | 0,64    | 45,78 | 90    | 12,21 | 501,21 | 735,97 | 198,06 | 13,24 |
|                                      |             |         | 5,37    | 7,35   | 97,05      | 510,96           | 0,33    | 89,27 | 32    | 1,66  | 438,04 | 515,05 | 140,7  |       |

**Вторник (2 день)**

| Вторник (2 день)                          |     |           |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |      |
|---|-----|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|
| <b>Завтрак</b>                            |     |           |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |      |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы   | 183 | 200/10/10 | 6            | 6,8          | 29,2          | 202            | 0,16        |              |               |             | 1,8           | 24            | 144           | 98           | 3,2  |
| Яйцо отварное                             | 209 | 40        | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,84          | 0,03        |              |               | 100         | 0,24          | 22            | 76,8          | 4,8          | 1    |
| Компот из св. ягод                        | 375 | 200       | 0,52         | 0,18         | 24,84         | 102,9          | 0,02        | 59,4         |               |             | 0,2           | 23,4          | 23,4          | 17           | 60,3 |
| Груши св                                  | 338 | 100       | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 45,5           | 0,03        | 5            |               |             | 0,4           | 19            | 16            | 12           | 2,3  |
| Хлеб пшеничный                            |     | 40        | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |              |               |             | 0,52          | 9,2           | 34,8          | 13,2         | 0,44 |
|   |     |           | <b>15,16</b> | <b>12,28</b> | <b>83,94</b>  | <b>506,76</b>  | <b>0,28</b> | <b>64,4</b>  | <b>100</b>    | <b>3,16</b> | <b>97,6</b>   | <b>295</b>    | <b>145</b>    | <b>67,24</b> |      |
| <b>Обед</b>                               |     |           |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |      |
| Салат из моркови с изюмом                 | 66  | 100       | 1,72         | 1,41         | 16,71         | 86,41          | 0,78        | 2,72         |               |             | 0,87          | 41,95         | 63,62         | 44,9         | 1,03 |
| Суп крестьянский с крупой                 | 98  | 250       | 2,7          | 2,78         | 14,58         | 90,68          | 0,06        | 10           |               |             |               | 49,25         | 222,5         | 26,5         | 0,78 |
| Котлета мясная натуральная рубленая       | 267 | 100       | 12,33        | 21,67        | 11            | 288,33         | 0,1         | 0,33         | 5,83          | 1,17        | 43,17         | 175           | 33,33         | 2,33         |      |
| Рис отварной                              | 304 | 150       | 3,67         | 5,42         | 36,67         | 210,11         | 0,03        |              |               | 27          | 0,6           | 2,61          | 61,5          | 19,01        | 0,53 |
| Кисель из яблок                           | 352 | 200       | 0,24         | 0,12         | 35,76         | 145,08         | 0,01        | 1,83         |               |             | 0,18          | 8,2           | 6,42          | 0,96         | 0,28 |
| Хлеб пшеничный                            |     | 60        | 4,74         | 0,6          | 28,98         | 140,28         | 0,06        |              |               |             | 0,78          | 13,8          | 52,2          | 19,8         | 0,66 |
|   |     |           | <b>25,4</b>  | <b>32</b>    | <b>143,7</b>  | <b>960,89</b>  | <b>1,04</b> | <b>14,88</b> | <b>32,83</b>  | <b>3,6</b>  | <b>158,98</b> | <b>581,24</b> | <b>144,5</b>  | <b>5,61</b>  |      |
| <b>Итого</b>                              |     |           | <b>40,56</b> | <b>44,28</b> | <b>227,64</b> | <b>1467,65</b> | <b>1,32</b> | <b>79,28</b> | <b>132,83</b> | <b>6,76</b> | <b>256,58</b> | <b>876,24</b> | <b>289,5</b>  | <b>72,85</b> |      |
| <b>Среда (3 день)</b>                     |     |           |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |      |
| <b>Завтрак</b>                            |     |           |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |      |
| Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.) | 173 | 200       | 6,1          | 4            | 36,96         | 208,24         | 0,22        | 2,08         | 32            | 0,86        | 221,6         | 315,4         | 79,6          | 2,1          |      |
| Напиток кофейный на молоке                | 379 | 200       | 3,6          | 2,67         | 29,2          | 155,2          | 0,03        | 1,47         |               |             | 158,67        | 132           | 29,33         | 2,4          |      |
| Апельсины свежие                          | 338 | 100       | 1,28         | 0,28         | 11,57         | 54             | 0,04        | 85,72        |               |             | 0,28          | 48,57         | 32,85         | 18,57        | 0,43 |
| Хлеб пшеничный                            |     | 40        | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |              |               |             | 0,52          | 9,2           | 34,8          | 13,2         | 0,44 |
|   |     |           | <b>14,14</b> | <b>7,35</b>  | <b>97,05</b>  | <b>510,96</b>  | <b>0,33</b> | <b>89,27</b> | <b>32</b>     | <b>1,66</b> | <b>438,04</b> | <b>515,05</b> | <b>140,7</b>  | <b>5,37</b>  |      |
| <b>Обед</b>                               |     |           |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |      |
| Салат из белокач. капусты с морковью      | 45  | 100       | 1,33         | 6,08         | 8,52          | 94,12          | 0,02        | 24,43        |               |             | 2,31          | 43            | 28,32         | 16           | 0,52 |
| Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне | 103 | 250       | 2,73         | 2,8          | 20,45         | 117,9          | 0,15        | 8,25         |               |             | 1,23          | 15,2          | 63,55         | 24,05        | 0,98 |
| Жаркое по-домашнему                       | 259 | 230       | 21,92        | 24,08        | 18,26         | 377,47         | 0,41        | 28,1         | 0             | 0           | 36,39         | 284,9         | 56,82         | 4,46         |      |
| Чай с сахаром                             | 376 | 200/15    | 0,07         | 0,02         | 15            | 60             | 0           | 0,03         | 0             | 0           | 11,1          | 2,8           | 1,4           | 0,28         |      |
| Булочка ванильная                         | 422 | 100       | 7,9          | 8,12         | 44,48         | 283            | 1,14        | 3,34         |               |             | 22,4          | 28,4          | 76,6          | 1,4          |      |
| Хлеб пшеничный                            |     | 60        | 4,74         | 0,6          | 28,98         | 140,28         | 0,06        |              |               |             | 0,78          | 13,8          | 52,2          | 19,8         | 0,66 |
|   |     |           | <b>38,69</b> | <b>41,7</b>  | <b>135,69</b> | <b>1072,77</b> | <b>1,78</b> | <b>64,15</b> | <b>0</b>      | <b>4,32</b> | <b>141,89</b> | <b>460,17</b> | <b>194,67</b> | <b>8,3</b>   |      |
| <b>Итого</b>                              |     |           | <b>52,83</b> | <b>49,05</b> | <b>232,74</b> | <b>1583,73</b> | <b>1,82</b> | <b>64,15</b> | <b>0</b>      | <b>4,84</b> | <b>151,09</b> | <b>494,97</b> | <b>207,87</b> | <b>8,74</b>  |      |



| Четверг (4 день)                              |     |        |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|---|-----|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                |     |        |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| Каша из пшена и риса молочная                 | 175 | 200    | 3,3          | 8,6          | 23,2          | 183,4          | 0,4         | 1,9          | 71,6          | 0,4         | 92,3          | 128           | 26,7          | 1,3          |
| Чай с лимоном                                 | 377 | 200/15 | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             |             | 2,83         |               |             | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36         |
| Хлеб пшеничный                                |     | 40     | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |              |               | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| Сыр порциями (российский)                     | 15  | 20     | 4,64         | 5,9          |               | 71,66          | 0,01        | 0,14         | 52            | 0,1         | 176           | 100           | 7             | 0,2          |
| Бананы  | 338 | 100    | 1,5          | 0,5          | 21            | 94,5           | 0,04        | 10           |               | 0,4         | 8             | 28            | 42            | 0,6          |
|   |     |        | <b>12,73</b> | <b>15,42</b> | <b>78,72</b>  | <b>505,08</b>  | <b>0,49</b> | <b>14,87</b> | <b>123,6</b>  | <b>1,42</b> | <b>299,7</b>  | <b>295,2</b>  | <b>91,3</b>   | <b>2,9</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |     |        |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| Салат из свеклы с яблоками                    | 54  | 100    | 1,31         | 5,16         | 12,11         | 100,11         | 0,02        | 8,56         |               | 2,32        | 34,4          | 37,13         | 19,7          | 1,72         |
| Суп гороховый                                 | 119 | 250    | 7,5          | 3,25         | 17,25         | 128,25         | 0,15        | 1            |               | 1           | 82,5          | 327,5         | 47,5          | 2,25         |
| Рыба, припущенная в молоке                    | 228 | 75     | 9,28         | 5,28         | 2,14          | 93             | 0,11        | 0,75         | 8,29          |             | 45,43         | 26,09         | 114,41        | 0,53         |
| Макаронны отварные с маслом                   | 309 | 150    | 5,1          | 7,5          | 28,5          | 201,9          | 0,06        |              |               | 1,95        | 12            | 34,5          | 7,5           | 0,75         |
| Компот из св. ягод                            | 375 | 200    | 0,52         | 0,18         | 24,84         | 102,9          | 0,02        | 59,4         |               | 0,2         | 23,4          | 23,4          | 17            | 60,3         |
| Изделие кондитерское                          |     | 20     | 1,7          | 2,26         | 13,94         | 82,9           | 0,02        |              | 13            | 0,26        | 8,2           | 17,4          | 3             | 0,2          |
| Хлеб пшеничный                                |     | 60     | 4,74         | 0,6          | 28,98         | 140,28         | 0,06        |              |               | 0,78        | 13,8          | 52,2          | 19,8          | 0,66         |
| <b>Итого</b>                                  |     | -      | <b>42,88</b> | <b>39,65</b> | <b>206,48</b> | <b>1354,42</b> | <b>0,93</b> | <b>84,58</b> | <b>144,89</b> | <b>7,93</b> | <b>519,43</b> | <b>813,42</b> | <b>320,21</b> | <b>69,31</b> |
| Пятница (5 день)                              |     |        |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>                                |     |        |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| Каша манная молочная жидкая                   | 181 | 200    | 6,02         | 4,05         | 33,37         | 194,1          | 0,04        | 0,36         | 32,7          | 0,1         | 132,64        | 109,74        | 17,06         | 0,26         |
| Какао с молоком                               | 382 | 200    | 3,78         | 0,67         | 26            | 125,11         | 0,02        | 1,33         |               |             | 133,33        | 111,11        | 25,56         | 2            |
| Творожный сырок                               |     | 50     | 7,5          | 4            | 5,75          | 89             | 0,02        | 0,25         | 20            | 0,1         | 74            | 99            | 10,5          | 0,2          |
| Хлеб пшеничный                                |     | 40     | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |              |               | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| Груши св                                      | 338 | 100    | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 45,5           | 0,03        | 5            |               | 0,4         | 19            | 16            | 12            | 2,3          |
|   |     |        | <b>20,86</b> | <b>9,42</b>  | <b>94,74</b>  | <b>547,23</b>  | <b>0,15</b> | <b>6,94</b>  | <b>52,7</b>   | <b>1,12</b> | <b>368,17</b> | <b>370,65</b> | <b>78,32</b>  | <b>5,2</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |     |        |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| Винегрет овощной с раст. маслом               | 67  | 100    | 0,62         | 6,2          | 8,9           | 97,88          | 0,1         | 13           |               | 2,95        | 40,4          | 48,8          | 23,4          | 1,02         |
| Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной | 96  | 250    | 2,2          | 5,2          | 15,58         | 117,9          | 0,15        | 14,3         |               | 2,43        | 16,55         | 34,95         | 28            | 1,03         |

|   |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
|---|-----|--------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Гуляш из отварной говядины              | 246 | 80     | 9,47  | 9,2   | 3      | 132,67  | 0,07 | 3,73   |        | 0,47 | 15,4   | 46,33  | 14,07  | 1,53  |
| Каша гречн. рассып.                     | 302 | 200    | 11,87 | 5,47  | 53,12  | 309,15  | 0,27 |        |        |      | 19,5   | 280    | 186,7  | 6,68  |
| Булочка ванильная                       | 422 | 100    | 7,9   | 8,12  | 44,48  | 283     | 1,14 | 3,34   |        |      | 22,4   | 28,4   | 76,6   | 1,4   |
| Чай с сахаром                           | 376 | 200/15 | 0,07  | 0,02  | 15     | 60      | 0    | 0,03   | 0      | 0    | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| Хлеб пшеничный                          |     | 60     | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 140,28  | 0,06 |        |        | 0,78 | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 0,66  |
|   |     |        | 36,87 | 34,81 | 169,06 | 1140,88 | 1,79 | 34,4   | 0      | 6,63 | 139,15 | 493,48 | 349,97 | 12,6  |
| <b>Итого</b>                            |     |        | 57,73 | 44,23 | 263,8  | 1688,11 | 1,94 | 41,34  | 52,7   | 7,75 | 507,32 | 864,13 | 428,29 | 17,8  |
| <b>Понедельник (6 день)</b>             |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                          |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Пудинг из творога                       | 222 | 180    | 25,02 | 17,28 | 36,17  | 400,32  | 0,11 | 0,36   | 108    | 1,44 | 234    | 338,4  | 39,6   | 1,62  |
| Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности |     | 20     | 1,42  | 1     | 11,04  | 58,84   | 0,01 | 0,2    | 5      | 0,02 | 63,4   | 45,8   | 6,8    | 0,04  |
| Чай с лимоном                           | 377 | 200/15 | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62      |      | 2,83   |        |      | 14,2   | 4,4    | 2,4    | 0,36  |
| Хлеб пшеничный                          |     | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 0,04 |        |        | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,44  |
| Яблоки свежие                           | 338 | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,02 | 10     |        | 0,2  | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
|   |     |        | 30,13 | 19,1  | 91,53  | 659,08  | 0,18 | 13,39  | 113    | 2,18 | 336,8  | 434,4  | 71     | 4,66  |
| <b>Обед</b>                             |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Салат из моркови с изюмом               | 66  | 100    | 1,72  | 1,41  | 16,71  | 86,41   | 0,78 | 2,72   |        | 0,87 | 41,95  | 63,62  | 44,9   | 1,03  |
| Борщ с капустой и картоф.               | 82  | 250    | 1,83  | 4,9   | 11,75  | 98,4    | 0,05 | 10,3   |        | 2,4  | 34,45  | 53,03  | 26,2   | 1,18  |
| Котлеты рубленые из птицы               | 295 | 80     | 12,16 | 10,88 | 10,8   | 189,76  | 0,06 | 0,16   | 16     | 0,3  | 35,2   | 76,8   | 20,8   | 1,76  |
| Пюре картофельное                       | 312 | 150    | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  | 1,16 | 3,75   | 33,15  | 0,15 | 38,25  | 76,95  | 26,7   | 0,86  |
| Компот из смеси сухофруктов             | 349 | 200    | 1,16  | 0,3   | 47,26  | 196,38  | 0,02 | 0,8    |        | 0,2  | 5,84   | 46     | 33     | 0,96  |
| Хлеб пшеничный                          |     | 60     | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 140,28  | 0,06 |        |        | 0,78 | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 0,66  |
|   |     |        | 24,69 | 20,42 | 134,63 | 820,96  | 2,08 | 17,73  | 49,15  | 4,7  | 169,49 | 368,6  | 171,4  | 6,45  |
| <b>Итого</b>                            |     |        | 54,82 | 39,52 | 226,16 | 1480,04 | 2,26 | 31,12  | 162,15 | 6,88 | 506,29 | 803    | 242,4  | 11,11 |
| <b>Вторник (7 день)</b>                 |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                          |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Каша пшеничная молочная                 | 182 | 200    | 7,3   | 4,3   | 38,27  | 220,98  | 0,19 |        | 5      | 2,9  | 4,1    | 131    | 45     | 2,58  |
| Кисель из черной смородины              | 350 | 200    | 0,16  | 0,08  | 27,5   | 111,36  | 0,01 | 24     | 0      | 0,2  | 8,2    | 9      | 4,4    | 0,14  |
| Сыр порциями (российский)               | 15  | 20     | 4,64  | 5,9   |        | 71,66   | 0,01 | 0,14   | 52     | 0,1  | 176    | 100    | 7      | 0,2   |
| Хлеб пшеничный                          |     | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 0,04 |        |        | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,44  |
| Апельсины свежие                        | 338 | 100    | 1,28  | 0,28  | 11,57  | 54      | 0,04 | 85,72  |        | 0,28 | 48,57  | 32,85  | 18,57  | 0,43  |
|   |     |        | 16,54 | 10,96 | 96,66  | 551,52  | 0,29 | 109,86 | 57     | 4    | 246,07 | 307,65 | 88,17  | 3,79  |
| <b>Обед</b>                             |     |        |       |       |        |         |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Салат витаминный                        | 49  | 100    | 2,6   | 6,22  | 22,1   | 155     | 0,05 | 31,5   | 0      | 0    | 31,9   | 43,1   | 18,4   | 0,9   |

|   |     |           |              |              |               |                |             |               |               |             |               |              |               |              |
|---|-----|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне | 103 | 250       | 2,73         | 2,8          | 20,45         | 117,9          | 0,15        | 8,25          |               | 1,23        | 15,2          | 63,55        | 24,05         | 0,98         |
| Печень туш.в сметан. соусе                | 261 | 100       | 13,5         | 9,2          | 8,6           | 171,2          | 0,19        | 12,7          | 5,84          | 1           | 30            | 239          | 17            | 5            |
| Рис отварной                              | 304 | 150       | 3,67         | 5,42         | 36,67         | 210,11         | 0,03        |               | 27            | 0,6         | 2,61          | 61,5         | 19,01         | 0,53         |
| Чай с лимоном                             | 377 | 200/15    | 0,53         | 0            | 9,87          | 41,6           |             | 2,13          |               |             | 15,33         | 23,2         | 42,27         | 2,13         |
| Печенье затяжное                          |     | 20        | 1,7          | 2,26         | 13,94         | 82,9           | 0,02        |               |               |             |               |              |               |              |
| Хлеб пшеничный                            |     | 60        | 4,74         | 0,6          | 28,98         | 140,28         | 0,06        |               | 13            | 0,26        | 8,2           | 17,4         | 3             | 0,2          |
|   |     |           | 29,47        | 26,5         | 140,61        | 918,99         | 0,5         | 54,58         | 45,84         | 3,87        | 117,04        | 499,95       | 113,53        | 10,4         |
| <b>Итого</b>                              |     |           | <b>46,01</b> | <b>37,46</b> | <b>237,27</b> | <b>1470,51</b> | <b>0,79</b> | <b>164,44</b> | <b>102,84</b> | <b>7,87</b> | <b>363,11</b> | <b>807,6</b> | <b>201,7</b>  | <b>14,19</b> |
| <b>Среда (8 день)</b>                     |     |           |              |              |               |                |             |               |               |             |               |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>                            |     |           |              |              |               |                |             |               |               |             |               |              |               |              |
| Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.) | 173 | 200       | 6,1          | 4            | 36,96         | 208,24         | 0,22        | 2,08          | 32            | 0,86        | 221,6         | 315,4        | 79,6          | 2,1          |
| Масло сливочное                           | 14  | 10        | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          |             |               | 40            | 0,1         | 2,4           | 3            |               |              |
| Компот из смеси сухофруктов               | 349 | 200       | 1,16         | 0,3          | 47,26         | 196,38         | 0,02        | 0,8           |               | 0,2         | 5,84          | 46           | 33            | 0,96         |
| Яблоки свежие                             | 338 | 100       | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,4           | 0,02        | 10            |               | 0,2         | 16            | 11           | 9             | 2,2          |
| Хлеб пшеничный                            |     | 40        | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |               |               | 0,52        | 9,2           | 34,8         | 13,2          | 0,44         |
|   |     |           | 10,92        | 12,3         | 113,47        | 608,26         | 0,3         | 12,88         | 72            | 1,88        | 255,04        | 410,2        | 134,8         | 5,7          |
| <b>Обед</b>                               |     |           |              |              |               |                |             |               |               |             |               |              |               |              |
| Салат из свежих помид. с репч. лук.       | 23  | 100       | 1,11         | 6,18         | 4,62          | 78,56          | 0,09        | 20,3          | 0             | 3,37        | 17,21         | 32,12        | 17,62         | 0,83         |
| Суп крестьянский с крупой                 | 98  | 250       | 2,7          | 2,78         | 14,58         | 90,68          | 0,06        | 10            |               |             | 49,25         | 222,5        | 26,5          | 0,78         |
| Птица (кураца) отварная                   | 288 | 100       | 21,67        | 13,33        |               | 206,67         | 0,04        |               | 20            | 0,17        | 40            | 143,33       | 20            | 2            |
| Пюре картофельное                         | 312 | 150       | 3,08         | 2,33         | 19,13         | 109,73         | 1,16        | 3,75          | 33,15         | 0,15        | 38,25         | 76,95        | 26,7          | 0,86         |
| Компот из св. ягод                        | 375 | 200       | 0,52         | 0,18         | 24,84         | 102,9          | 0,02        | 59,4          |               | 0,2         | 23,4          | 23,4         | 17            | 60,3         |
| Булочка ванильная                         | 422 | 100       | 7,9          | 8,12         | 44,48         | 283            | 1,14        | 3,34          |               |             | 22,4          | 28,4         | 76,6          | 1,4          |
| Хлеб пшеничный                            |     | 60        | 4,74         | 0,6          | 28,98         | 140,28         | 0,06        |               |               | 0,78        | 13,8          | 52,2         | 19,8          | 0,66         |
|   |     |           | 41,72        | 33,52        | 136,63        | 1011,82        | 2,57        | 96,79         | 53,15         | 4,67        | 204,31        | 578,9        | 204,22        | 66,83        |
| <b>Итого</b>                              |     |           | <b>52,64</b> | <b>45,82</b> | <b>250,1</b>  | <b>1620,08</b> | <b>2,61</b> | <b>96,79</b>  | <b>53,15</b>  | <b>5,19</b> | <b>213,51</b> | <b>613,7</b> | <b>217,42</b> | <b>67,27</b> |
| <b>Четверг (9 день)</b>                   |     |           |              |              |               |                |             |               |               |             |               |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>                            |     |           |              |              |               |                |             |               |               |             |               |              |               |              |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы   | 183 | 200/10/10 | 6            | 6,8          | 29,2          | 202            | 0,16        |               |               | 1,8         | 24            | 144          | 98            | 3,2          |
| Кефир 3,2% жирности                       | 386 | 125       | 3,63         | 4            | 5             | 73,75          | 0,04        | 0,88          | 25            |             | 150           | 118,75       | 17,5          | 0,13         |
| Напиток кофейный на молоке                | 379 | 200       | 3,6          | 2,67         | 29,2          | 155,2          | 0,03        | 1,47          |               |             | 158,67        | 132          | 29,33         | 2,4          |
| Хлеб пшеничный                            |     | 40        | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 0,04        |               |               | 0,52        | 9,2           | 34,8         | 13,2          | 0,44         |
| Бананы                                    | 338 | 100       | 1,5          | 0,5          | 21            | 94,5           | 0,04        | 10            |               | 0,4         | 8             | 28           | 42            | 0,6          |
|   |     |           | 17,89        | 14,37        | 103,72        | 618,97         | 0,31        | 12,35         | 25            | 2,72        | 349,87        | 457,55       | 200,03        | 6,77         |



|   |     |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|---|-----|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Обед</b>                             |     |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Салат из свеклы с яблоками              | 54  | 100    | 1,31  | 5,16  | 12,11  | 100,11  | 0,02 | 8,56  |        | 2,32 | 34,4   | 37,13  | 19,7   | 1,72  |
| Щи из св.кап. с картоф.                 | 88  | 250    | 1,8   | 4,98  | 8,13   | 84,48   | 0,08 | 18,48 |        | 2,38 | 33,98  | 47,43  | 22,2   | 0,83  |
| Котлеты или биточки рыбные              | 234 | 110    | 14,71 | 4,81  | 10,31  | 143,41  | 0,1  | 0,48  | 13,34  | 0,69 | 59,26  | 187,69 | 28,74  | 0,83  |
| Макароны отварные с маслом              | 309 | 150    | 5,1   | 7,5   | 28,5   | 201,9   | 0,06 |       |        | 1,95 | 12     | 34,5   | 7,5    | 0,8   |
| Изделие кондитерское                    |     | 20     | 1,7   | 2,26  | 13,94  | 82,9    | 0,02 |       | 13     | 0,26 | 8,2    | 17,4   | 3      | 0,2   |
| Чай с сахаром                           | 376 | 200/15 | 0,07  | 0,02  | 15     | 60      | 0    | 0,03  | 0      | 0    | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| Хлеб пшеничный                          |     | 60     | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 140,28  | 0,06 |       |        | 0,78 | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 0,66  |
|   |     |        | 29,43 | 25,33 | 116,97 | 813,08  | 0,34 | 27,55 | 26,34  | 8,38 | 172,74 | 379,15 | 102,34 | 5,27  |
| <b>Итого</b>                            |     |        | 47,32 | 39,7  | 220,69 | 1432,05 | 0,65 | 39,9  | 51,34  | 11,1 | 522,61 | 836,7  | 302,37 | 12,04 |
| <b>Пятница (10 день)</b>                |     |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                          |     |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Пудинг из творога                       | 222 | 180    | 25,02 | 17,28 | 36,17  | 400,32  | 0,11 | 0,36  | 108    | 1,44 | 234    | 338,4  | 39,6   | 1,62  |
| Молоко сгущеное с сахаром 5,0% жирности |     | 20     | 1,42  | 1     | 11,04  | 58,84   | 0,01 | 0,2   | 5      | 0,02 | 63,4   | 45,8   | 6,8    | 0,04  |
| Компот из св. ягод                      | 375 | 200    | 0,52  | 0,18  | 24,84  | 102,9   | 0,02 | 59,4  |        | 0,2  | 23,4   | 23,4   | 17     | 60,3  |
| Хлеб пшеничный                          |     | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 93,52   | 0,04 |       |        | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,44  |
| Груши св                                | 338 | 100    | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 45,5    | 0,03 | 5     |        | 0,4  | 19     | 16     | 12     | 2,3   |
|   |     |        | 30,52 | 19,16 | 101,67 | 701,08  | 0,21 | 64,96 | 113    | 2,58 | 349    | 458,4  | 88,6   | 64,7  |
| <b>Обед</b>                             |     |        |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
| Салат из белокач. капусты с морковью    | 45  | 100    | 1,33  | 6,08  | 8,52   | 94,12   | 0,02 | 24,43 |        | 2,31 | 43     | 28,32  | 16     | 0,52  |
| Суп картофельный с бобовыми             | 102 | 250    | 4,9   | 5,33  | 19,23  | 144,43  | 0,15 | 5,83  | 0      | 2,45 | 41,48  | 137,78 | 38,25  | 1,83  |
| Котлеты рубленые из птицы               | 295 | 80     | 12,16 | 10,88 | 10,8   | 189,76  | 0,06 | 0,16  | 16     | 0,3  | 35,2   | 76,8   | 20,8   | 1,76  |
| Пюре картофельное                       | 312 | 150    | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  | 1,16 | 3,75  | 33,15  | 0,15 | 38,25  | 76,95  | 26,7   | 0,86  |
| Чай с сахаром                           | 376 | 200/15 | 0,07  | 0,02  | 15     | 60      | 0    | 0,03  | 0      | 0    | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| Хлеб пшеничный                          |     | 60     | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 140,28  | 0,06 |       |        | 0,78 | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 0,66  |
|   |     |        | 26,28 | 25,24 | 101,66 | 738,32  | 1,45 | 34,2  | 49,15  | 5,99 | 182,83 | 374,85 | 122,95 | 5,91  |
| <b>Итого</b>                            |     |        | 56,8  | 44,4  | 203,33 | 1439,4  | 1,66 | 99,16 | 162,15 | 8,57 | 531,83 | 833,25 | 211,55 | 70,61 |

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Сборник технических нормативов/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва, Дели плюс, 2017. -544с.