

Директор  
школы

УТВЕРЖДАЮ  
Е.А.Даврентьева/



Перспективное меню питания школьников 12-18 лет  
МБОУ «Большебуяновская ООШ»  
Шемуршинского района Чувашской Республики

Осенне-зимний период

| Наименование<br>блюда              | №<br>рецептур | Выход,г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | Энерг.цен<br>Ккал | Вит<br>В1   | Вит<br>С     | Вит А         | Вит Е        | Са            | Р<br>фосфор   | Mg            | Fe           |          |
|------------------------------------|---------------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------|
|                                    |               |         |              |              |               |                   |             |              |               |              |               |               |               |              | (1 день) |
| <b>Завтрак</b>                     |               |         |              |              |               |                   |             |              |               |              |               |               |               |              |          |
| Каша пшенная                       | 182           | 250     | 9,12         | 5,37         | 47,83         | 276,23            | 0,24        |              | 6,25          | 3,6          | 5,12          | 163,75        | 56,25         | 3,22         |          |
| Молочная                           |               |         |              |              |               |                   |             |              |               |              |               |               |               |              |          |
| Какао с молоком                    | 382           | 200     | 3,78         | 0,67         | 26            | 125,11            | 0,02        | 1,33         |               |              | 133,33        | 111,11        | 25,56         | 2            |          |
| Сыр поршиями<br>(российский)       | 15            | 30      | 6,96         | 8,85         |               | 107,49            | 0,01        | 0,21         | 78            | 0,15         | 264           | 150           | 10,5          | 0,3          |          |
| Хлеб пшеничный                     |               | 40      | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52             | 0,04        |              |               | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |          |
|                                    |               |         | <b>23,02</b> | <b>15,29</b> | <b>93,15</b>  | <b>602,35</b>     | <b>0,31</b> | <b>1,54</b>  | <b>84,25</b>  | <b>4,27</b>  | <b>411,65</b> | <b>459,66</b> | <b>105,51</b> | <b>5,96</b>  |          |
| <b>Обед</b>                        |               |         |              |              |               |                   |             |              |               |              |               |               |               |              |          |
| Винегрет овощной<br>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<br>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)<br>отварная         | 288           | 120     | 26           | 16           |               | 248               | 0,05        |              | 24            | 0,2          | 48            | 172           | 24            | 2,4          |          |
| Макаронны<br>отварные с маслом     | 309           | 200     | 6,8          | 10           | 38            | 269,2             | 0,08        |              |               | 2,6          | 16            | 46            | 10            | 1,0          |          |
| Чай с лимоном                      | 377           | 200/15  | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62                |             | 2,83         |               |              | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36         |          |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный           |               | 60      | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94            | 0,07        |              |               | 0,54         | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86         |          |
| Хлеб пшеничный                     |               | 30      | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14             | 0,03        |              |               | 0,39         | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |          |
|                                    |               |         | <b>42,08</b> | <b>38,16</b> | <b>114,36</b> | <b>969,64</b>     | <b>0,41</b> | <b>34,31</b> | <b>24</b>     | <b>9,06</b>  | <b>173,28</b> | <b>408,33</b> | <b>106,9</b>  | <b>7,8</b>   |          |
| <b>Итого</b>                       |               | -       | <b>65,1</b>  | <b>53,45</b> | <b>207,51</b> | <b>1571,99</b>    | <b>0,72</b> | <b>35,85</b> | <b>108,25</b> | <b>13,33</b> | <b>584,93</b> | <b>867,99</b> | <b>212,41</b> | <b>13,76</b> |          |

Утверждаю  
 Директор школы  Е.А. Даврентьева

(2 день)

| Завтрак                                 | № рецептур    | Выход, г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г       | Энерг. цен Ккал       | Вит В1      | Вит С       | Вит А         | Вит Е       | Са           | Р             | Mg            | Fe           |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 183           | 250          | 7,5          | 8,5          | 36,5             | 252,5                 | 0,2         |             |               | 2,25        | 30           | 180           | 122,5         | 4            |
| Дйцо 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         |
| Хлеб пшеничный                          |               | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32            | 93,52                 | 0,04        |             |               | 0,52        | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| <b>Обед</b>                             |               |              | <b>16,26</b> | <b>13,68</b> | <b>80,94</b>     | <b>511,76</b>         | <b>0,29</b> | <b>59,4</b> | <b>100</b>    | <b>3,21</b> | <b>84,6</b>  | <b>315</b>    | <b>157,5</b>  | <b>65,74</b> |
| Салат из моркови с изюмом               | № рецептур 66 | Выход, г 100 | Белки г 1,72 | Жиры г 1,41  | Углеводы г 16,71 | Энерг. цен Ккал 86,41 | Вит В1 0,78 | Вит С 2,72  | Вит А         | Вит Е 0,87  | Са 41,95     | Р 63,62       | Mg 44,9       | Fe 1,03      |
| Суп крестьянский с крупой               | 98            | 300          | 3,24         | 3,33         | 17,49            | 108,81                | 0,07        | 12          |               |             | 59,1         | 267           | 31,8          | 0,93         |
| 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           | 200          | 4,89         | 7,23         | 48,89            | 280,15                | 0,03        |             | 36            | 0,8         | 3,48         | 82            | 25,34         | 0,7          |
| 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 ржанопшеничный                     |               | 60           | 3,36         | 0,66         | 29,64            | 137,94                | 0,07        |             |               | 0,54        | 13,8         | 63,6          | 15            | 1,86         |
| Хлеб пшеничный                          |               | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49            | 70,14                 | 0,03        |             |               | 0,39        | 6,9          | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| <b>Итого</b>                            |               | <b>-</b>     | <b>44,41</b> | <b>48,4</b>  | <b>254,92</b>    | <b>1628,62</b>        | <b>1,38</b> | <b>76,2</b> | <b>141,83</b> | <b>7,16</b> | <b>261,2</b> | <b>998,74</b> | <b>318,73</b> | <b>73,2</b>  |



(3 день)

Утверждено  
Директор школы  
Е.А.Лаврентьева

| Завтрак                                   | № рецептур        | Выход,г        | Белки г        | Жиры г        | Углеводы г        | Энерг.цен Ккал        | Вит В1        | Вит С        | Вит А        | Вит Е        | Са            | Р             | Мг            | Fe           |
|---|-------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.) | 173               | 250            | 7,63           | 5             | 46,2              | 260,3                 | 0,28          | 2,6          | 40           | 1,08         | 277           | 394,25        | 99,5          | 2,63         |
| Масло сливочное                           | 14                | 10             | 0,1            | 7,2           | 0,13              | 65,72                 |               |              | 40           | 0,1          | 2,4           | 3             |               |              |
| 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          |
| 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                            |                   | 40             | 3,16           | 0,4           | 19,32             | 93,52                 | 0,04          |              |              | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| <b>Обед</b>                               | <b>№ рецептур</b> | <b>Выход,г</b> | <b>Белки г</b> | <b>Жиры г</b> | <b>Углеводы г</b> | <b>Энерг.цен Ккал</b> | <b>Вит В1</b> | <b>Вит С</b> | <b>Вит А</b> | <b>Вит Е</b> | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Мг</b>     | <b>Fe</b>    |
| Салат из белокоч. капусты с морковью      | 45                | 100            | 1,33           | 6,08          | 8,52              | 94,12                 | 0,02          | 24,43        | 93           | 1,96         | 455,47        | 581,45        | 145,03        | 5,67         |
| Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне | 103               | 300            | 3,27           | 3,36          | 24,54             | 141,48                | 0,18          | 9,9          |              | 1,47         | 18,24         | 76,26         | 28,86         | 1,17         |
| Жаркое домашнему                          | 259               | 350            | 33,35          | 36,65         | 27,79             | 574,41                | 0,62          | 42,82        | 0            | 2,47         | 55,38         | 433,59        | 86,47         | 6,79         |
| 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 ржано-пшеничный                      |                   | 60             | 3,36           | 0,66          | 29,64             | 137,94                | 0,07          |              |              | 0,54         | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86         |
| Хлеб пшеничный                            |                   | 30             | 2,37           | 0,3           | 14,49             | 70,14                 | 0,03          |              |              | 0,39         | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| <b>Итого</b>                              |                   |                | <b>43,75</b>   | <b>47,07</b>  | <b>119,98</b>     | <b>1078,09</b>        | <b>0,92</b>   | <b>77,18</b> | <b>0</b>     | <b>7,18</b>  | <b>148,42</b> | <b>630,67</b> | <b>157,63</b> | <b>10,95</b> |
|   |                   |                | <b>59,94</b>   | <b>64,6</b>   | <b>228,77</b>     | <b>1735,73</b>        | <b>0,96</b>   | <b>77,18</b> | <b>0</b>     | <b>7,7</b>   | <b>157,62</b> | <b>665,47</b> | <b>170,83</b> | <b>11,39</b> |

(4 день)

 Утверждаю  
 Е.А.Лаврентьева

| Завтрак                             | № рецептур       | Выход, г        | Белки           | Жиры           | Углеводы            | Энерг. цен                | Вит В1         | Вит С         | Вит А          | Вит Е         | Са            | Р             | Мg           | Fe           |
|-------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                                     |                  |                 | г               | г              | г                   | Ккал                      | В1             | С             | А              | Е             | Са            | Р             | Мg           | Fe           |
| 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               | 30              | 6,96            | 8,85           |                     | 107,49                    | 0,01           | 0,21          | 78             | 0,15          | 264           | 150           | 10,5         | 0,3          |
| <b>Обед</b>                         |                  |                 | <b>13,55</b>    | <b>17,87</b>   | <b>57,72</b>        | <b>446,41</b>             | <b>0,45</b>    | <b>4,94</b>   | <b>149,6</b>   | <b>1,07</b>   | <b>379,7</b>  | <b>317,2</b>  | <b>52,8</b>  | <b>2,4</b>   |
| Салат из свежлы с яблоками          | № рецептур<br>54 | Выход, г<br>100 | Белки г<br>1,31 | Жиры г<br>5,16 | Углеводы г<br>12,11 | Энерг. цен Ккал<br>100,11 | Вит В1<br>0,02 | Вит С<br>8,56 | Вит А<br>11,05 | Вит Е<br>2,32 | Са<br>34,4    | Р<br>37,13    | Мg<br>19,7   | Fe<br>1,72   |
| Суп гороховый                       | 119              | 300             | 9               | 3,9            | 20,7                | 153,9                     | 0,18           | 1,2           | 11,05          | 1,2           | 99            | 393           | 57           | 2,7          |
| Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 228              | 100             | 12,4            | 7,04           | 1,57                | 124                       | 0,14           | 1             | 11,05          | 11,05         | 60,57         | 34,78         | 152,5        | 0,7          |
| Макароньы отварные с маслом         | 309              | 200             | 6,8             | 10             | 38                  | 269,2                     | 0,08           |               |                | 2,6           | 16            | 46            | 10           | 1,0          |
| 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 ржано-пшеничный                |                  | 60              | 3,36            | 0,66           | 29,64               | 137,94                    | 0,07           |               |                | 0,54          | 13,8          | 63,6          | 15           | 1,86         |
| Хлеб пшеничный                      |                  | 30              | 2,37            | 0,3            | 14,49               | 70,14                     | 0,03           |               |                | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9          | 0,33         |
| <b>Итого</b>                        |                  | <b>-</b>        | <b>43,66</b>    | <b>35,36</b>   | <b>185,83</b>       | <b>1241,19</b>            | <b>1,68</b>    | <b>73,5</b>   | <b>11,05</b>   | <b>18,3</b>   | <b>276,47</b> | <b>652,41</b> | <b>357,7</b> | <b>70,01</b> |
|                                     |                  |                 | <b>57,21</b>    | <b>53,23</b>   | <b>243,55</b>       | <b>1687,6</b>             | <b>2,13</b>    | <b>78,4</b>   | <b>160,65</b>  | <b>19,37</b>  | <b>656,17</b> | <b>969,61</b> | <b>410,5</b> | <b>72,41</b> |



Утверждаю  
 Директор школы  
 Е.А.Даврентьева

(5 день)

| Завтрак                                       | № рецептур    | Выход, г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г     | Энерг. цен Ккал       | Вит В1      | Вит С       | Вит А       | Вит Е       | Са            | Р             | Мg            | Fe           |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша манная молочная                          | 181           | 250          | 6,02         | 4,05         | 33,37          | 194,1                 | 0,04        | 0,36        | 32,7        | 0,1         | 132,64        | 109,74        | 17,06         | 0,26         |
| жидкая  |               |              |              |              |                |                       |             |             |             |             |               |               |               |              |
| 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         |
| <b>Обед</b>                                   |               |              |              |              |                |                       |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Винегрет овощной с раст. маслом               | № рецептур 67 | Выход, г 100 | Белки г 1,62 | Жиры г 6,2   | Углеводы г 8,9 | Энерг. цен Ккал 97,88 | Вит В1 0,1  | Вит С 13    | Вит А 52,7  | Вит Е 2,95  | Са 40,4       | Р 48,8        | Мg 23,4       | Fe 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           | 100          | 11,83        | 11,5         | 3,75           | 165,83                | 0,08        | 4,67        |             | 0,58        | 19,25         | 57,92         | 17,58         | 1,92         |
| Каша гречн. рассып.                           | 302           | 200          | 11,87        | 5,47         | 53,12          | 309,15                | 0,27        |             |             |             | 19,5          | 280           | 186,7         | 6,68         |
| 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         |
| Печенье замяжное                              |               | 20           | 1,7          | 2,26         | 13,94          | 82,9                  | 0,02        |             | 13          | 0,26        | 8,2           | 17,4          | 3             | 0,2          |
| Хлеб ржанопшеничный                           |               | 60           | 3,36         | 0,66         | 29,64          | 137,94                | 0,07        |             |             | 0,54        | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86         |
| Хлеб пшеничный                                |               | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49          | 70,14                 | 0,03        |             |             | 0,39        | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| <b>Итого</b>                                  |               |              | <b>35,02</b> | <b>31,61</b> | <b>154,42</b>  | <b>1041,74</b>        | <b>0,72</b> | <b>32</b>   | <b>13</b>   | <b>7,15</b> | <b>135,7</b>  | <b>531,57</b> | <b>284,98</b> | <b>13,32</b> |
|   |               |              | <b>55,48</b> | <b>40,73</b> | <b>238,86</b>  | <b>1543,47</b>        | <b>0,84</b> | <b>33,9</b> | <b>65,7</b> | <b>7,87</b> | <b>484,87</b> | <b>886,22</b> | <b>351,3</b>  | <b>16,22</b> |

Утверждаю  
 Директор школы  
 Е. А. Лаврентьева

(6 День)

| Завтрак                                  | № рецептур | Выход, г | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | Энерг. цен Ккал | Вит В1      | Вит С        | Вит А        | Вит Е       | Са            | Р             | Мg            | Fe           |
|--|------------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Пудинг из творога                        | 222        | 200      | 27,8         | 19,2         | 40,2          | 444,8           | 0,12        | 0,4          | 120          | 1,6         | 260           | 376           | 44            | 1,8          |
| Молоко стуженное 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         |
| <b>Обед</b>                              |            |          | <b>32,51</b> | <b>20,62</b> | <b>85,76</b>  | <b>659,16</b>   | <b>0,17</b> | <b>3,43</b>  | <b>125</b>   | <b>2,14</b> | <b>346,8</b>  | <b>461</b>    | <b>66,4</b>   | <b>2,64</b>  |
| № рецептур                               |            | Выход, г | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | Энерг. цен Ккал | Вит В1      | Вит С        | Вит А        | Вит Е       | Са            | Р             | Мg            | Fe           |
| 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         | 300      | 2,19         | 5,88         | 14,1          | 118,08          | 0,06        | 12,36        |              | 2,88        | 41,34         | 63,63         | 31,44         | 1,41         |
| Коллеты рубленые из птицы                | 295        | 100      | 15,2         | 13,6         | 13,5          | 237,2           | 0,08        | 0,2          | 20           | 0,38        | 44            | 96            | 26            | 2,2          |
| Пюре картофельное                        | 312        | 200      | 4,1          | 3,1          | 25,5          | 146,3           | 1,54        | 5            | 44,2         | 0,2         | 51            | 102,6         | 35,6          | 1,14         |
| 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 ржано-пшеничный                     |            | 60       | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94          | 0,07        |              |              | 0,54        | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86         |
| Хлеб пшеничный                           |            | 30       | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14           | 0,03        |              |              | 0,39        | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| <b>Итого</b>                             |            |          | <b>62,61</b> | <b>45,87</b> | <b>246,96</b> | <b>1651,61</b>  | <b>2,69</b> | <b>24,51</b> | <b>189,2</b> | <b>7,6</b>  | <b>551,63</b> | <b>922,55</b> | <b>262,24</b> | <b>11,57</b> |



Директор школы  Е.А. Даврентьева

Утверждено

(7 день)

| Завтрак                                   | № рецептур    | Выход, г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г      | Энерг. цен Ккал     | Вит В1       | Вит С        | Вит А         | Вит Е        | Са            | Р             | Мг            | Fe           |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Каша пшенная молочная                     | 182           | 250          | 9,12         | 5,37         | 47,83           | 276,23              | 0,24         |              | 6,25          | 3,6          | 5,12          | 168,5         | 56,25         | 3,22         |
| 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            | 30           | 6,96         | 8,85         |                 | 107,49              | 0,01         | 0,21         | 78            | 0,15         | 264           | 150           | 10,5          | 0,3          |
| Хлеб пшеничный                            |               | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32           | 93,52               | 0,04         |              |               | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| <b>Обед</b>                               |               |              |              |              |                 |                     |              |              |               |              |               |               |               |              |
| Салат витаминный                          | № рецептур 49 | Выход, г 100 | Белки г 2,6  | Жиры г 6,22  | Углеводы г 22,1 | Энерг. цен Ккал 155 | Вит В1 0     | Вит С 31,5   | Вит А 0       | Вит Е 5,81   | Са 31,9       | Р 43,1        | Мг 18,4       | Fe 0,9       |
| Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне | 103           | 300          | 3,27         | 3,36         | 24,54           | 141,48              | 0,18         | 9,9          |               | 1,47         | 18,24         | 76,26         | 28,86         | 1,17         |
| Печень туш. в сметан. соусе               | 261           | 13,5         | 9,2          | 8,6          | 171,2           | 0,19                | 12,7         | 5,84         | 1             | 30           | 239           | 17            | 5             | 5            |
| Рис отварной                              | 304           | 200          | 4,89         | 7,23         | 48,89           | 280,15              | 0,03         |              | 36            | 0,8          | 3,48          | 82            | 25,34         | 0,7          |
| Чай с лимоном                             | 377           | 200/15       | 0,13         | 0,02         | 15,2            | 62                  |              | 2,83         |               |              | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36         |
| Хлеб ржанопшеничный                       |               | 60           | 3,36         | 0,66         | 29,64           | 137,94              | 0,07         |              |               | 0,54         | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86         |
| Хлеб пшеничный                            |               | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49           | 70,14               | 0,03         |              |               | 0,39         | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| <b>Итого</b>                              |               |              | <b>45,22</b> | <b>41,09</b> | <b>420,71</b>   | <b>1435,5</b>       | <b>13,31</b> | <b>74,28</b> | <b>121,25</b> | <b>43,48</b> | <b>614,04</b> | <b>670,01</b> | <b>189,25</b> | <b>14,42</b> |



Директор школы  Утверждаю

(8 День)

| Завтрак   | № рецептур | Выход, г | Белки        |              | Жиры          |                    | Углеводы    |             | Энерг. цен<br>Ккал | Вит В1      | Вит С         | Вит А         | Вит Е         | Са           | Р    | Mg   | Fe |
|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|------|----|
|   |            |          | г            | г            | г             | г                  |             |             |                    |             |               |               |               |              |      |      |    |
| Каша вязкая на<br>молоке (из<br>хлопьев овсян.) | 173        | 250      | 7,63         | 5            | 46,2          | 260,3              | 0,28        | 2,6         | 40                 | 1,08        | 2,4           | 3             | 394,25        | 99,5         | 2,63 |      |    |
| Масло   | 14         | 10       | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72              |             |             | 40                 | 0,1         | 2,4           | 3             |               |              |      |      |    |
| сливочное                                       |            |          |              |              |               |                    |             |             |                    |             |               |               |               |              |      |      |    |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                  | 349        | 200      | 1,16         | 0,3          | 47,26         | 196,38             | 0,02        | 0,8         |                    | 0,2         | 5,84          | 46            | 33            |              |      | 0,96 |    |
| Хлеб<br>пшеничный                               |            | 40       | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 93,52              | 0,04        |             |                    | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          |              |      | 0,44 |    |
|   |            |          | <b>12,05</b> | <b>12,9</b>  | <b>112,91</b> | <b>615,92</b>      | <b>0,34</b> | <b>3,4</b>  | <b>80</b>          | <b>1,9</b>  | <b>294,44</b> | <b>478,05</b> | <b>145,7</b>  | <b>4,03</b>  |      |      |    |
| Обед  | № рецептур | Выход, г | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | Энерг. цен<br>Ккал | Вит В1      | Вит С       | Вит А              | Вит Е       | Са            | Р             | Mg            | Fe           |      |      |    |
| Салат из свежих<br>помид. с репч.<br>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<br>крестьянский с<br>крупой                 | 98         | 300      | 3,24         | 3,33         | 17,49         | 108,81             | 0,07        | 12          |                    |             | 59,1          | 267           | 31,8          | 0,93         |      |      |    |
| Птица (курица)<br>отварная                      | 288        | 120      | 26           | 16           |               | 248                | 0,05        |             | 24                 | 0,2         | 48            | 172           | 24            | 2,4          |      |      |    |
| Пюре<br>картофельное                            | 312        | 200      | 4,1          | 3,1          | 25,5          | 146,3              | 1,54        | 5           | 44,2               | 0,2         | 51            | 102,6         | 35,6          | 1,14         |      |      |    |
| Компот из св.<br>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 ржано-<br>пшеничный                        |            | 60       | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94             | 0,07        |             |                    | 0,54        | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86         |      |      |    |
| Хлеб<br>пшеничный                               |            | 30       | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,14              | 0,03        |             |                    | 0,39        | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33         |      |      |    |
|   |            |          | <b>40,7</b>  | <b>29,75</b> | <b>116,58</b> | <b>892,65</b>      | <b>1,87</b> | <b>96,7</b> | <b>68,2</b>        | <b>4,9</b>  | <b>219,41</b> | <b>686,82</b> | <b>150,92</b> | <b>67,79</b> |      |      |    |
| <b>Итого</b>                                    |            |          | <b>52,75</b> | <b>42,65</b> | <b>229,49</b> | <b>1508,57</b>     | <b>1,91</b> | <b>96,7</b> | <b>68,2</b>        | <b>5,42</b> | <b>228,61</b> | <b>721,62</b> | <b>164,12</b> | <b>68,23</b> |      |      |    |





(9 день)

 Директор школы  Е.А. Даврентьева

Утверждено

| Завтрак                     | № рецептур       | Выход, г        | Белки              |                   | Жиры                   |                              | Углеводы       | Энерг. цен<br>Ккал | Вит В1       | Вит С         | Вит А         | Вит Е         | Са            | Р             | Mg            | Fe          |
|-----------------------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|------------------------|------------------------------|----------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                             |                  |                 | г                  | г                 | г                      | г                            |                |                    |              |               |               |               |               |               |               |             |
| Каша жидкая                 | 183              | 250             | 7,5                | 8,5               | 36,5                   | 252,5                        | 0,2            |                    |              |               |               | 2,25          | 30            | 180           | 122,5         | 4           |
| Молочная из гречневой крупы |                  |                 |                    |                   |                        |                              |                |                    |              |               |               |               |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>Обед</b>                 |                  |                 | <b>17,89</b>       | <b>15,57</b>      | <b>90,02</b>           | <b>574,97</b>                | <b>0,31</b>    | <b>2,35</b>        | <b>25</b>    |               |               |               | <b>347,87</b> | <b>465,55</b> | <b>182,53</b> | <b>6,97</b> |
| Салат из свежкы с яблоками  | № рецептур<br>54 | Выход, г<br>100 | Белки<br>г<br>1,31 | Жиры<br>г<br>5,16 | Углеводы<br>г<br>12,11 | Энерг. цен<br>Ккал<br>100,11 | Вит В1<br>0,02 | Вит С<br>8,56      | Вит А        | Вит Е<br>2,32 | Са<br>34,4    | Р<br>37,13    | Mg<br>19,7    | Fe<br>1,72    |               |             |
| Щи из св.кап. с картоф.     | 88               | 300             | 2,16               | 5,97              | 9,75                   | 101,37                       | 0,09           | 22,17              |              |               | 2,85          | 40,77         | 56,91         | 26,64         | 0,99          |             |
| 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          |             |
| Макаронны отварные с маслом | 309              | 200             | 6,8                | 10                | 38                     | 269,2                        | 0,08           |                    |              |               | 2,6           | 16            | 46            | 10            | 1,0           |             |
| 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          |             |
| Изделие кондитерское        |                  | 20              | 1,7                | 2,26              | 13,94                  | 82,9                         | 0,02           |                    | 13           |               | 0,26          | 8,2           | 17,4          | 3             | 0,2           |             |
| Хлеб ржано-пшеничный        |                  | 60              | 3,36               | 0,66              | 29,64                  | 137,94                       | 0,07           |                    |              |               | 0,54          | 13,8          | 63,6          | 15            | 1,86          |             |
| Хлеб пшеничный              |                  | 30              | 2,37               | 0,3               | 14,49                  | 70,14                        | 0,03           |                    |              |               | 0,39          | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,33          |             |
| <b>Итого</b>                |                  |                 | <b>32,48</b>       | <b>29,18</b>      | <b>143,24</b>          | <b>965,07</b>                | <b>0,41</b>    | <b>31,2</b>        | <b>26,34</b> | <b>9,65</b>   | <b>190,43</b> | <b>437,63</b> | <b>114,38</b> | <b>7,21</b>   | <b>14,18</b>  |             |
|                             |                  |                 | <b>50,37</b>       | <b>44,75</b>      | <b>233,26</b>          | <b>1540,04</b>               | <b>0,72</b>    | <b>33,5</b>        | <b>51,34</b> | <b>12,42</b>  | <b>538,3</b>  | <b>903,18</b> | <b>296,91</b> | <b>14,18</b>  |               |             |

(10 день)

Директор школы

Е.А.Лаврентьева

Утверждаю

| Завтрак                                  | № рецептур | Выход, г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энерг. цен Ккал | Вит В1 | Вит С | Вит А | Вит Е | Са     | Р      | Мг    | Fe    |
|--|------------|----------|---------|--------|------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Пудинг из творога                        | 222        | 200      | 27,8    | 19,2   | 40,2       | 444,8           | 0,12   | 0,4   | 120   | 1,6   | 260    | 376    | 44    | 1,8   |
| Молоко сгущенное 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  |
| Обед                                     |            |          | 32,9    | 20,78  | 95,4       | 700,06          | 0,19   | 60    | 125   | 2,34  | 356    | 480    | 81    | 62,58 |
| Салат из белокоч. капусты с морковью     | № рецептур | Выход, г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энерг. цен Ккал | Вит В1 | Вит С | Вит А | Вит Е | Са     | Р      | Мг    | Fe    |
|  | 45         | 100      | 1,33    | 6,08   | 8,52       | 94,12           | 0,02   | 24,4  |       | 2,31  | 43     | 28,32  | 16    | 0,52  |
| Суп картофельный с бобовыми              | 102        | 300      | 5,88    | 6,39   | 23,07      | 173,31          | 0,18   | 6,99  | 0     | 2,94  | 49,77  | 165,33 | 45,9  | 2,19  |
| Котлеты рубленые из птицы                | 295        | 100      | 15,2    | 13,6   | 13,5       | 237,2           | 0,08   | 0,2   | 20    | 0,38  | 44     | 96     | 26    | 2,2   |
| Пюре картофельное                        | 312        | 200      | 4,1     | 3,1    | 25,5       | 146,3           | 1,54   | 5     | 44,2  | 0,2   | 51     | 102,6  | 35,6  | 1,14  |
| 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 ржано-пшеничный                     |            | 60       | 3,36    | 0,66   | 29,64      | 137,94          | 0,07   |       |       | 0,54  | 13,8   | 63,6   | 15    | 1,86  |
| Хлеб пшеничный                           |            | 30       | 2,37    | 0,3    | 14,49      | 70,14           | 0,03   |       |       | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9   | 0,33  |
| Итого                                    |            |          | 32,31   | 30,15  | 129,72     | 919,01          | 1,92   | 36,6  | 64,2  | 6,76  | 219,57 | 484,75 | 149,8 | 8,52  |
|  |            |          | 65,21   | 50,93  | 225,12     | 1619,07         | 2,11   | 96,6  | 189,2 | 9,1   | 575,57 | 964,75 | 230,8 | 71,1  |