

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Устино-Копьевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы _____ Кмита Н.В.

Приказ № 41 «28» августа 2023г.

Основное десятидневное меню
МБОУ «Устино-Копьевская СОШ»
(возрастная категория 7-18 лет)

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, с. Устинкино, ул. Советская,13

Устинкино,2023

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет , обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 1, неделя 1																	
	Завтрак																
54-4 г--2020	Каша гречневая			200,0	11,0	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16	36,6	5,31	0	19	160	240	5,4
	Крупа гречневая	92	15														
	вода питьевая	136	136,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
промыш	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	0	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			500,0	23,7	27,2	70,9	704,8	0,4	0,37	167,6	6,5	0,2	400,4	205,2	511,0	7,7

	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	Котлеты из говядины			100,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	73,5	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	вода	160,0	160,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	29,25	29,3	112,4	830,4	0,53	0,7	174,38	6,10	50,9	164,3	139,7	520,2	6,40
	Всего за завтрак и обед			1600,0	47,85	47,8	182,0	1348,6	0,86	1,12	300,38	7,75	66,9	696,8	218,5	926,4	12,38

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: вторник *Неделя:* первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-18лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто о (г)	Нетто (г)	Масса порци и(г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - воды 8		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 2, неделя 1																	
	Завтрак																
54-2т-2020	Запеканка из творога			200,0	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,4	95,5	1,34	0,38	283	43	387	1,1
	Крупа манная	12,9	12,9														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,9	6,9														
	вода	48,0	48,0														
	Сахар-песок	12,9	12,9														
	Сметана 15,0 %	6,9	6,9														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Творог 9% м.д.ж.	186,0	186,0														
	Сухари панировочные	6,9	6,9														
	Яйцо куриное	5,8	5,3														
промыш.	Повидло			40,0	0,3	0,0	36,0	144,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	0	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			500,0	40,1	22,0	93,1	811,9	0,18	0,53	98,5	2,43	0,78	366,4	76,2	496,0	3,6

	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	Всего за обед			970,0	33,34	28,58	132,06	942,16	0,88	0,48	127,3	8,82	14,25	206,3	194,2	628,2	11,96
	Всего за завтрак и обед			1470,0	57,24	45,48	228,36	1536,76	1,18	0,94	714,3	11,73	48,95	499,4	299,75	985,35	15,84

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: среда Неделя: первая Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет , обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 3, неделя 1																	
Завтрак																	
54-2з-2020	Огурец в нарезке			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке			150,0	4,5	5,9	26,5	190,0	0,2	0,1	9,0	1,3	28	72,0	39,0	125,0	1,5
	картофель	181,6	133,5														
	Масло подсолнечное	4,5	4,5														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	45,0	45,0														
	Мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5														
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			90,0	12,34	6,7	5,7	132,0	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	Масло подсолнечное	6,8	6,8														
	Томат-пюре	8,1	8,1														
	Минтай (филе)	88,46	78,3														
	Лук репчатый	15,68	12,6														
	морковь	28,15	22,5														
	соль	0,25	0,25														
	сахар	2,3	2,3														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,25	2,0														
	Петрушка (корень)	1,7	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,015	0,015														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб пшеничный			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	0	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			580,0	21,69	15,1	68,25	495,55	0,17	0,16	82,9	5,15	6,7	176,9	80,9	323,1	2,37

	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	Компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
промыш	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	34,55	16,0	132,9	815,2	0,5	0,28	240,5	9,91	16,7	202,4	202,2	443,8	12,19
	Всего за завтрак и обед			1540,0	55,4	30,4	205,5	1319,7	087	0,62	298,42	15,56	51,4	379,3	434,3	839,9	16,34

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: четверг *Неделя:* первая *Период:* осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
день 4, неделя 1																	
Завтрак																	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242,0	2,0
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,	80,0														
промыш	Мандарин			100,0	0,86	0,07	7,57	35,0	0,06	0,03	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб ржаной			30,0	2,0	0	8	43	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			540,0	19,56	27,07	33,27	458,2	0,25	0,87	385,0	1,63	20,3	311,9	121,7	410,6	7,12

54-6м-2020	Котлета говяжья (полуфабрикат)			100,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,06	7,06														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Всего за обед			960,0	29,95	26,48	91,1	744,5	0,48	0,47	320,0	5,85	104,75	248,4	135,3	435,1	6,9
	Итого за завтрак и обед			1550,0	49,55	54,48	133,8	1243,3	0,73	1,16	705,0	7,48	125,05	560,3	257,0	845,7	14,11

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жиры (г)	Угле - вод ы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 5, неделя 1																	
	завтрак																
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
пром.	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
пром.	Яблоко			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	Итого за завтрак			640,00	17,9	24,8	78,4	610,2	0,16	0,32	173,0	1,17	1,5	450,8	58,7	336,9	2,5

54-бхн-2020	Компот из изюма			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	25,4	22,6	99,7	704,44	0,41	0,25	202,5,5	5,12	35,3	159,7	135,6	616,9	7,74
	Всего за завтрак и обед			1410,0	40,9	47,1	152,3	1196,24	0,57	0,57	375,5	6,29	36,8	610,5	194,3	953,8	10,24

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет , обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 6, неделя 2																	
	Завтрак																
54-4т-2020	Пудинг из творога с фруктами			200,0	26,6	20,0	23,2	378,7	0,1	0,5	187,0	1,3	7,0	267,0	50,0	361,0	3,0
	ванилин	0,01	0,01														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	8,0	8,0														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15%	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	136,0	136,0														
	яблоко	52,0	46,0														
	Сухари панировочные	8,0	8,0														
	Яйцо куриное	22,0	20,0														
промыш.	повидло			40,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,0	0,7	23,8	117,4	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			500,0	31,7	20,7	85,0	654,5	0,15	0,54	187,0	1,86	7,2	282,9	66,3	398,4	4,8

	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			100,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	113,0	100,0														
54-9с-2020	Суп картофельный с горохом			250,0	7,1	4,3	18,5	141,1	0,2	0,06	36,6	0,82	9,4	37,0	30,8	120,0	2,6
	картофель	85,0	62,5														
	горох	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	5,0	5,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	12,5	10,0														
	мясо говяжье	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
	Бульон	140,0	140,0														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			200,0	10,93	8,7	57,06	349,86	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276,0	7,0
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2м-2020	Голубцы (полуфабрикат)			100,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	Капуста	75,0	60,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	3,0	3,0														
	Говядина 1 категории	45,2	40,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Крупа рисовая	5	5														
	Лук репчатый	7,5	6,0														
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
промыш.	Сок натуральный			200,0	1	0	20,2	86,6	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	40,88	19,5	132,66	871,86	0,88	0,36	100,0	11,25	17,3	198,2	221,2	645,7	12,74
	Всего за завтрак и обед			1460,00	61,48	40,7	221,86	1485,46	1,35	0,75	252,0	12,85	18,3	725,7	326,5	1113,6	17,62

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 7, неделя 2																	
	Завтрак																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-1г-2020	Макаронны отварные			150,0	5,3	5,5	32,7	202,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые(полуфабрикат)			100,0	13,66	10,0	7,8	176,8	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	2,7	2,7														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-3соус2020	Соус красный основной			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			590,0	24,11	16,85	75,05	554,3	0,27	0,34	27,5	3,39	9,15	183,3	81,6	337,43	5,07

54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	26,9	31,3	100,8	792,94	0,28	0,3	325,0	3,6	44,8	181,3	114,0	220,6	4,44
	Всего за завтрак и обед			1480,0	50,5	65,4	171,0	1475,44	0,5	0,92	1014,4	5,24	77,3	505,45	248,15	650,45	10,14

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 8, неделя 2																	
	Завтрак																
54-3о-2020	Омлет натуральный			150,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	11,5	11,5														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	57,7	57,7														
	Яйцо куриное	101,5	92,3														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
промыш.	Мандарин			100,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива			80,0	1,3	0,2	17,2	75,7	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	чернослив	21,4	20,0														
	морковь	75,0	60,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
промыш.	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,3	22,3	133,4	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			570,0	23,6	34,1	70,2	682,5	0,26	0,99	854,4	2,31	35,5	359,15	166,15	466,85	9,09

54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые(полуфабрикат)			100,0	13,66	10,0	7,8	176,8	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	2,7	2,7														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	58,85	58,85														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
промыш	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	26,7	29,2	98,76	765,02	0,51	0,5	397,8	6,2	108,76	251,7	167,2	432,6	10,92
	Всего за завтрак и обед			1500,0	50,81	46,05	162,27	1233,72	0,78	0,84	425,3	9,59	117,91	435,0	248,8	770,13	15,99

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: четверг *Неделя:* вторая *Период:* осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11 лет, обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- вод- ы		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 9, неделя 2																	
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная			200,0	8,6	12,6	32,2	285,8	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
промыш.	Яблоко			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	Итого за завтрак			640,0	19,4	23,9	67,8	566,30	0,37	0,39	151,0	1,4	1,0	532,5	109,3	516,9	3,68

54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			100,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	7,57	7,57														
	Томат-пюре	9,0	9,0														
	Лук репчатый	17,43	15,2														
	морковь	31,29	25,7														
	Петрушка корень	5,0	4,2														
	минтай (филе)	98,28	84,0														
	Соль поваренная йодированная	0,28	0,28														
	Сахар-песок	2,57	2,57														
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	58,85	58,85														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
54-6хн-2020	Компот из изюма			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	24,8	29,2	103,0	775,16	0,54	0,38	216,6	8,98	61,16	193,1	147,3	531,5	6,24
	всего за завтрак и обед			1550,0	44,2	53,1	170,8	1341,46	0,91	0,77	367,6	10,38	62,16	725,6	256,6	1048,4	9,92

Примерное меню для двухразового питания обучающихся (завтрак и обед)

День: пятница *Неделя:* вторая *Период:* осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет , обед 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Са	Mg	P	Fe
День 10, неделя 2																	
Завтрак																	
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом			210,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70,0	225,0	3,2
	вода	52	52														
	Крупа пшеница	50	50														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	104,0	104,0														
	изюм	10,2	10,2														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,0	0,7	23,8	117,4	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	Сок натуральный			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			500	20,6	21,2	89,2	613,6	0,47	0,39	152,0	1,6	1,0	527,5	105,3	467,9	4,88

	Обед																
54-15з-2020	Икра свекольная			100,0	1,4	4,3	7,0	71,8	0,01	0,03	0	0,21	2,0	24,0	21,0	37,0	1,07
	свекла	93,8	75,0														
	Лук репчатый	22,5	18,8														
	Томат-пюре	28,0	28,0														
	Масло подсолнечное	8,0	8,0														
	Кислота лимонная	0,5	0,5														
	Сахар-песок	1,2	1,2														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом			250,0	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	0,06	29,4	0,92	12,0	33,0	34,0	92,2	2,0
	картофель	85,0	62,5														
	горох	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	5,0	5,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	12,5	10,0														
	мясо тушенное	25,0	25,0														
	Петрушка корень	3,0	2,5														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
	бульон	130,0	130,0														
54-12м-2020	Плов из курицы			250,0	34,0	10,1	41,5	393,4	0,11	0,1	183,8	9,97	3,0	23	135	292	2,5
	вода	226,8	226,8														
	крупа рисовая	56,6	56,6														
	Томат-пюре	13,4	13,4														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	16,7	13,4														
	Масло подсолнечное	8,4	8,4														
	Соль поваренная йодированная	0,003	0,003														
	куриная грудка	150,7	133,4														
54-5хн-2020	Компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			860,0	48,9	19,32	118,46	843,4	0,43	0,3	212,4	7,4	46,4	250,1	177,6	518,8	11,67
	Всего за завтрак и обед			1360,0	80,6	40,02	203,46	1497,9	0,58	0,84	399,4	7,06	53,6	533,0	243,9	917,2	16,47

