

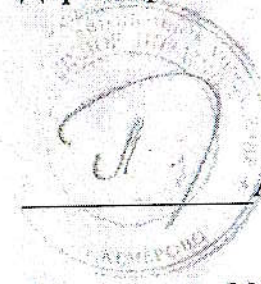
СОГЛАСОВАНО:



О.И. Гонцова
(Ф.И.О.)

«*07*» *марта* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«07» февраля 2023 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2023 г.*

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 15,77/13,36/1,61/190,47	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушенное в сливочно – сыром соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 4,1/5,51/25,26/166,85	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,63
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш	90 90	12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ**

Март – Май 2024 г.

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубанца

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,85/5,23/41,29/243,85	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блиничек со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные	60 60	1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18,49/18,54/3,59/256
Мясные колобки NEW/Гуляш	110	14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96	Картофель запеченный /	150	3,31/5,56/25,99/167,60
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/	105	12,38/10,59/16,84/167,46/	Биточек из рыбы /	90	14,8/13,02/12,17/226,36/
Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/1,61/190,47	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.
Сезон: осенний Вариант № 1 20-дневное меню

наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.	
молочная	-	20,0	20,0	-	20,0	-	20,0	30,0	-	20,0	30,0	20,0	-	20,0	20,0	-	20,0	-	20,0	20,0	280,0	14,0	80	17,5	
пшеничный	30,0	25,0	20,0	30,0	20,0	30,0	20,0	45,0	30,0	26,5	30,0	39,0	40,0	25,0	20,0	30,0	33,5	20,0	36,0	20,0	570,0	28,5	150	19,0	
пшеничная	-	-	3,3	-	3,3	-	-	3,4	-	5,7	-	4,5	-	-	-	-	4,3	-	-	-	27,8	1,4	15	9,3	
ячменная	34,0	36,0	-	13,0	-	22,2	36,0	-	-	51,6	-	-	13,0	-	-	27,0	2,2	10,0	50,0	-	295,0	14,8	45	32,8	
крупы	-	-	-	-	65,0	-	-	-	-	-	65,0	-	-	65,0	-	-	-	-	-	-	65,0	260,0	13,0	15	86,7
пшеничная	-	-	170,0	-	-	-	-	170,0	-	-	-	175,0	-	-	145,0	-	175,0	-	-	-	-	835,0	41,8	187	22,3
ягоды (свежие, мороженые, консервированные)	-	25,2	68,6	-	4,7	-	8,6	84,4	-	81,1	-	85,7	15,0	14,1	31,4	-	8,5	-	33,7	78,8	539,8	27,0	280	9,6	
фрукты (плоды) свежие	5,0	-	-	150,0	-	20	150,0	-	150,0	-	150,0	-	155,0	-	150,0	-	-	181,0	150,0	-	1261,0	63,1	185	34,1	
фрукты	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	68,0	3,4	15	22,7	
фрукты и плодовоовощные, напитки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
стерилизованные, в т.ч. газированные	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	60,0	200	30,0	
статные	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	23,0	-	40,0	-	-	96,0	-	31,8	-	-	100,0	390,8	19,5	70	27,9	
яйца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0	
яйца (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0	
яйца	-	85,5	-	-	81,25	-	77	-	-	36,8	-	50	-	96	-	-	50	-	-	-	476,6	23,8	35	68,1	
курица	-	-	-	-	-	-	-	81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	161,0	8,1	58	13,9	
курица-филе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	887,6	44,4	300	14,8	
говядина	170,0	-	-	9,1	-	170,0	33,0	-	255,0	-	-	9,0	20,0	-	-	195,0	-	13,0	13,5	-	0,0	0,0	150	0,0	
говядина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
молочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	315,0	15,8	50	31,5	
молоко	-	-	-	110,0	-	-	-	-	-	-	-	-	110,0	-	-	-	-	-	-	-	95,0	-	-	50	31,5
молоко	-	16,2	4,0	-	20,0	15,0	24,3	-	15,0	-	5,0	-	15,0	15,0	-	-	15,0	17,0	-	-	161,5	8,1	10	80,8	
молоко	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23,7	1,2	10	11,9	
молоко	-	8,1	-	5,2	-	-	-	-	-	-	-	5,2	-	-	-	-	-	5,2	-	-	23,7	1,2	10	11,9	
масло сливочное	15,0	21,8	4,0	6,5	5,0	15,0	11,6	5,0	5,0	7,0	5,0	6,5	6,5	1,4	5,7	-	3,7	-	13,0	3,3	52,4	2,6	15	17,5	
масло растительное	-	1,4	4,3	-	1,3	-	1,7	2,6	-	6,4	-	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	153,0	7,7	1 шт	15,3	
масло растительное	-	9,0	-	6,5	-	-	-	-	120,0	-	-	-	6,5	-	-	-	-	6,5	4,5	-	-	153,0	7,7	1 шт	15,3
масло растительное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	174,4	8,7	30	29,1	
сахар	13,0	-	6,0	20,6	1,6	15,2	6,0	8,9	8,0	2,6	8,0	1,6	16,6	9,3	-	15,0	6,0	25,9	8,0	-	450,0	22,5	10	225,0	
кондитерские изделия	-	-	-	-	250,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	9,0	0,5	1	45,0	
кондитерские изделия	1,0	-	-	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	1,0	-	1,0	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	6,0	0,3	1	30,0	
кондитерские изделия	-	-	-	2,0	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
кофе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	3	0,0	
дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	3	0,0	
крахмал	0,7	0,8	0,8	0,4	1,0	0,4	0,8	0,5	0,5	1,2	0,4	1,2	0,4	0,5	0,6	0,3	0,8	0,4	0,8	0,9	13,4	0,7	3	22,4	
соль	-	-	0,1	0,0	0,5	-	0,7	0,4	-	0,3	-	0,2	0,0	0,2	0,2	-	-	0,0	0,1	0,2	2,9	0,1	2	7,3	
специи	-	-	0,1	0,0	0,5	-	0,7	0,4	-	0,3	-	0,2	0,0	0,2	0,2	-	-	0,0	0,1	0,2	2,9	0,1	2	7,3	

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	2	закуска	Масло сливочное порциями	15		0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	70	0,19	3,6	4,5	0	0,03	
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4,3	4,24	18,77	129,54	0,11	0,06	0	10	0,06	8,69	94,9	62,72	2,12	
	п/к*	240	2 блюда	Запеканка куриная под сырной шалкой	90		20,17	20,31	2,09	274	0,07	0,18	1,5	225	0,42	157,65	222,58	26,64	1,51
	о/о*	177	2 блюда	Филе птицы тушеное с овощами	90		15,77	13,36	1,61	190,47	0,07	0,12	1,7	110	0,01	20,18	132,25	19,47	1,14
		104	3 блюда	Напиток плодово - ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	0	0	5	16,25	3,5	0,28
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
				Итого за прием пищи:	500		27,81	35,87	55,55	656,52	0,33	0,39	4,44	385	1,63	180,74	368,23	102,26	4,72
				Итого за прием пищи:	500		29,41	28,92	55,07	572,99	0,33	0,33	4,64	270	1,22	43,27	277,9	95,09	4,35
				Доля суточной потребности в энергии, %						27,94									
				Доля суточной потребности в энергии, %						24,38									

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	
	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	50	0,15	39,84	90,51	30,49	1,13	680,36	0,008
	о/о**	141	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150		4,1	5,51	25,26	166,85	0,15	0,11	13,61	30	0,09	48,08	104,51	35,31	1,38	605,4	0,007
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	
	п/к*			Итого за прием пищи:	540		24,97	25,31	58,75	557,5	0,25	0,29	17,71	60	0,15	75,35	329,47	73,13	4,98	1166,1	0,017
	о/о**			Итого за прием пищи:	540		25,79	23,01	62,44	554,13	0,27	0,29	20,16	40	0,08	83,59	343,47	77,95	5,23	1291,1	0,016
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					23,72												
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					23,58												

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствия оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
	196	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150		25,34	11,2	29,53	322,83	0,06	0,3	0,27	50	0,27	198,91	267,88	36,64	1,19
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
				Итого за прием пищи:	530		28,19	12,52	67,19	500,66	0,12	0,36	7,77	50	0,27	233,37	311,41	58,57
			Доля суточной потребности в энергии, %						21,30									

г/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15		3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	
	2	закуска	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66,10	0	0,01	0	50	0,13	2,4	3	0	0,02	3	0	
	320	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205		6,23	7,14	31,66	215,55	0,08	0,22	1,64	30	0,15	186,44	165	33,05	0,43	246,5	0,014	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	
	этик.	3 блюдо	Десерт молочный	200		8,25	6,25	22	175												
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	
				Итого за прием пищи:	660		20,29	25,94	76	618,58	0,12	0,29	1,74	120	0,42	326,8	262	42,23	0,98	290,6	0,014
				Доля суточной потребности в энергии, %						26,32											

416,59

27,6

0,29

156,2

232,2

к

всего

Школа

отд/корп.

день 7

Прием пищи	№	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	321	2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	0,07	0,21	1,16	80	0,29	201,57	279,95	23,85	1,15
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	0,11	0,06	0	10	0,06	8,69	94,9	62,72	2,12
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (черномородинно-арониевый)	200	0	0	20,17	81,3	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0,16	0	0	0,02
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
			Итого за прием пищи:	630	27,52	29,75	74,04	680,22	0,37	0,43	19,1	170	1,31	244,22	434,35	112,27	7,59
			Доля суточной потребности в энергии, %					28,95									

п/м* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

м/м** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

900'0
0
0
0'006
1E-04
0
Se

Школа

отд/корп.

день 8

Прием пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Д, рэп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І
Павпурак	28	закуска	Овурцы порционные	60		0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90		12,86	1,85	4,94	84,8	0,08	0,09	1,36	170	0,16	36,93	163,35	46,53	0,85	346,72	0,11
	226	варнир	Картофель запеченный с зеленью	150		3,23	5,11	25,3	159,79	0,15	0,1	13,63	20	0,06	19,67	88,08	34,68	1,41	806,84	0,008
	102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	60	0	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47	0,001
	119	хлеб пшени	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,001
	120	хлеб ржан	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	12,06	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17	70,5	0,001
			Итого за прием пищи:	575		22,8	8,12	81,16	482,36	0,36	0,27	21,26	260	0,22	112,25	372,47	125,54	4,78	1626	0,121
			Доля суточной потребности в энергии, %						20,53											

№* - полный комплект оборудования (УХМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 9

Привв пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5
	67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	0,08	0,52	0,28	230	2,87	224,4	302,56	22,67	2,8	206,21
	115	гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	0,06	0,26	1,09	30	0,1	226,5	187,22	40,37	0,97	304,78
	121	Батон пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6
				Итого за прием пищи:	530	28,35	26,69	49,99	560,61	0,2	0,84	8,87	260	2,97	485,1	533,28	84,94	4,13
			Доля суточной потребности в энергии, %					23,86										

г/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

Принем пиццирецептур	№	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цен	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	13	закуска	Маринад из моркови	60		1,12	4,27	6,02	68,62	0,03	0,04	3,29	450	0	14,5	29,75	18,42	0,54	161,8	0,003	0,001	0,02
п/к*	153	2 блюда	Пюля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90		12,52	10	12,3	190,38	0,07	0,1	3,49	40	0,01	18,8	112,4	21,07	1,57	273,9	0,005	0,001	0,06
о/о**	89	2 блюда	Гуляш (говядина)	90		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06
	53	агркир	Рис отварной с маслом	150		3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	20	0,09	6,29	67,34	21,83	0,46	43,27	0,001	0,007	0,02
	107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,002	0	0
	119	хлеб пшен	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
	120	хлеб ржан	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
Завтрак	п/к*		Итого за прием пицци:	540		20,82	19,78	90,33	628,09	0,2	0,21	10,8	510	0,1	63,3	266,49	81,52	6,37	784,6	0,013	0,011	3
	о/о**		Итого за прием пицци:	540		26,43	26,83	81,72	678,67	0,19	0,24	8,35	470	0,09	61,6	330,81	83,63	7,41	827,6	0,015	0,01	3
	п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %						26,77													
	о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %						28,92													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	рецептур	№	Раздел	Наименование блюд	Выход, в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети.	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	п/к*	324	закуска	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW	60	1,16	3,65	2,28	46,38	0,03	0,04	14,45	40	0	18,69	24,74	11,31	0,44	75,57	0,00056	0,00013	0,01	
	о/о**	29	закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
	п/к*	331	2 блюдо	Мясные колбаски NEW	110	17,99	14,98	12,23	256,69	0,09	0,15	3,74	40	0,02	32,16	166,3	27,8	2,14	357,35	0,0068	0,00172	0,08	
	о/о**	89	2 блюдо	Гуляши (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,7	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06	
		52	варвар	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	20	0,08	17,75	89,9	35,09	1,39	825,67	0,008	0,001	0,05	
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (еишневый)	200	0	0	14,4	58,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшени	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,001	0,002	4,35	
		120	хлеб ржан	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0	
				Итого за прием пищи:	570	26,06	24,67	77,7	640,84	0,43	0,42	35,19	179,2	1,06	80,4	330,4	87,8	5,08	1333,5	0,01736	0,00585	4,49	
				Итого за прием пищи:	550	25,7	23,21	69,16	590,93	0,41	0,38	33,06	179,2	1,04	54,98	331,7	83,87	5,65	1391,6	0,0182	0,00424	4,47	
				Доля суточной потребности в энергии, %					27,27														
				Доля суточной потребности в энергии, %					25,15														

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 13

Прием пищи	№ рецептур	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0	0,01
	197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50		4,84	4,43	9,87	99,54	0,03	0,05	1,54	40	0,14	121,35	79,95	9,44	0,46	62,33	0,0003	0,00005	0
	69	горячее блк	Залежанка из творога со соусным молоком	150		25,71	11,96	32,3	342,12	0,07	0,34	0,43	60	0,27	233,47	283,03	33,36	0,82	131,05	0,009	0,031	0,03
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	0	0	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
	121	хлеб пшенич	Батон пшеничный	20		1,5	0,58	9,96	52,4	0,02	0,01	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	570		32,69	17,57	74,23	594,82	0,17	0,43	17,77	100	0,41	384,64	393,47	59,45	4,87	635,83	0,0123	0,03105
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,31													

№* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

№** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретинол, экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак	1	закуска	Сыр поршиями луковые нарезки с томатным соусом и зеленью	15		3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	п/к*	259	2 блюдо			12,38	10,59	16,84	167,46	0,04	0,05	2,68	70	0,02	12,7	145,39	71,85	1,22	105,04	0,006	0,007	0,1
	о/о**	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77	13,36	1,61	190,47	0,07	0,12	1,7	110	0,01	20,18	132,25	19,47	1,14	222,69	0,004	0	0,1
		64	вареник	Макарони отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,12	0,92	72,49	0,001	0	0,01
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	0	0	5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,001	0,001	3,63
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	515	26,21	19,39	93,32	607,37	0,19	0,16	2,98	120	0,22	168,93	317,4	99,22	3,37	#3НАЧ	0,009	0,009	3,74
	о/о**			Итого за прием пищи:	500	29,6	22,16	78,09	630,38	0,22	0,23	1,8	160	0,21	176,41	304,26	46,74	3,29	378,83	0,007	0,002	3,74
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %					25,85													
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %					26,82													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - частичное оборудование (УКМ, мясорубка)

№	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рзт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	232,5	0,001	0	0,01
	86	горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240		20,15	19,08	24,59	350,62	0,18	0,21	13,9	10	0	33,06	248	54,32	3,8	1036	0,014	0,001	0,1
	159	вор. Напиток	Чай с облепихой	200		0	0	17,88	69,66	0	0	0	0	0	0,05	0,03	0,03	0	0,09	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9
			Итого за прием пищи:	630		23,59	19,93	75,8	577,38	0,26	0,29	21,4	10	0	71,41	315,1	84,55	4,8	1334,2	0,017	0,003	3,01
		Доля суточной потребности в энергии, %						24,57														

нн* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

нн** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептура	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп.	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15		3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0	
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90		15,51	15,07	8,44	232,47	0,12	0,1	0,74	10	0,08	14,74	135,13	18,04	1,43	201,94	0,003	0,003	0,07
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		18,49	18,54	3,59	256	0,06	0,14	1,08	10	0,04	32,39	188,9	24,33	2,57	330,48	0,009	0	0,06
		52	гарнир	Картофель запеченный	150		3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	20	0,08	17,75	89,9	35,09	1,39	825,67	0,008	0,001	0,05
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200		0	0	19,94	80,30	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0,16	0	0	0,02	0,15	0	0	0
		119	хлеб пшенич.	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	0	0	5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,001	0,001	3,63
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	500		25,52	28,5	74,71	632,79	0,43	0,38	17,78	150	1,26	175,45	346,28	71,28	4,05	1111,2	0,013	0,006	3,75
	о/о*			Итого за прием пищи:	500		28,5	28,97	69,86	656,32	0,37	0,42	18,12	150	1,22	193,1	400,05	77,57	5,19	1239,8	0,019	0,003	3,74
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,93													
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,93														

п/к* - полный п/к* - полный комплект оборудования (УЖМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УЖМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 19

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	п/к*	78	2 блюдо	Биточек из рыбы NEW	90		14,8	13,02	12,17	226,36	0,1	0,12	1,35	150	0,27	58,43	194,16	50,25	1,15
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		18,5	3,73	2,51	116,1	0,09	0,12	0,24	30	0,32	124,4	243	54,24	0,88
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	20	0,09	6,29	67,34	21,83	0,46
		102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	60	0	24,15	21,59	15,53	0,49
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	п/к*			Итого за прием пищи:	630		22,41	18,97	93,84	639,17	0,24	0,23	16,62	230	0,36	122,67	342,59	113,31	6,4
	о/о**			Итого за прием пищи:	630		26,11	9,68	84,18	528,91	0,23	0,23	15,51	110	0,41	188,64	391,43	117,3	6,13
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27,20									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22,51										

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - минимальное оборудование (УКМ, мясорубка)

Школа

отд/корп.

день 20

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0	0	
	89	2 блюда	Гуляш (говядина)	90		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007	0	0,06	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,54	50,83	9,14	0,93	72,5	0,001	0	0,01	
	107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,002	0	0	
	119	хлеб пшеничн	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,001	0,001	2,9	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,001	0,001	0	
				Итого за прием пищи:	540		29,21	22,18	84,62	655,44	0,23	0,23	11,06	20	0,06	68,17	309,75	60,92	7,7	812,7	0,012	0,002	2,97
				Доля суточной потребности в энергии, %						27,89													

№1 полный комплект оборудования (УЖМ, мясорубка)

№2 минимальное оборудование (УЖМ, мясорубка)