

31 августа 2024 года

**Примерное двухнедельное меню
школьных горячих завтраков, обедов, полдников и пищевой ценности приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся 1-4 классов,
детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, многодетными, за родительские взносы
и признанных детьми из семей граждан Российской Федерации призванных на военную службу по мобилизации в Вооруженные силы Российской
Федерации
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года**

№ рецеп- туры	Наименование блюд	масса порции г.	Пищевые вещества, (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитичес- кая ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1 (понедельник)														
Завтрак 1-4 классы														
181	Каша жидкая молочная манная	200	6,11	10,72	32,38	0,08	1,17	58,00	2,90	133,77	118,19	20,30	0,47	251,00
7	Бутерброд горячий с сыром	65	5,58	8,32	14,84	0,04	0,06	63,00	0,62	139,44	96,30	9,45	0,49	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	0,04	1,30	20,00	0,00	125,80	90,00	14,00	1,20	100,60
209	Яйца вареные	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		20,33	26,81	72,49	0,22	12,53	241,00	3,96	437,01	392,29	57,55	5,36	618,44
Завтрак род.взносы														
27	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,10	6,07	3,75	0,05	57,40	0,00	5,10	23,00	22,00	15,60	0,80	148,20
290	Птица тушеная	100	12,28	11,52	3,51	0,04	2,02	56,10	1,74	42,27	100,60	15,10	1,24	167,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,96	2,94	3,98	0,01	1,16	17,25	0,00	16,84	18,98	6,00	0,27	46,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	0,25	0,00	0,00	0,000	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
513	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,2	0,1	24,1	0,01	2,1	0	0	11	4,4	7	0,7	98,00
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		28,61	29,39	107,41	0,41	62,68	73,35	7,49	120,39	423,19	213,19	9,08	882,85

Обед														
27	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,10	6,07	3,75	0,05	57,40	0,00	5,10	23,00	22,00	15,60	0,80	148,20
106	Суп картофельный с рыбной консервой	250	2,19	2,78	15,39	0,12	11,07	0,00	0,00	24,17	71,10	29,35	1,10	106,00
290	Птица тушеная	100	12,28	11,52	3,51	0,04	2,02	56,10	1,74	42,27	100,60	15,10	1,24	167,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,96	2,94	3,98	0,01	1,16	17,25	0,00	16,84	18,98	6,00	0,27	46,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	0,25	0,00	0,00	0,000	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
513	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,2	0,1	24,1	0,01	2,1	0	0	11	4,4	7	0,7	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		30,35	31,32	114,10	0,57	73,75	73,35	6,84	152,56	540,79	259,54	11,53	948,35
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с сахаром	60	5,01	1,92	26,91	0,09	2,13	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,09	2,40	0,00	0,00	27,10	68,23	31,13	3,01	185,00
	Итого за день		56,2	60,1	223,0	0,9	88,7	314,4	10,8	616,7	1 001,3	348,2	19,9	1 751,8
День 2 (вторник)														
Завтрак 1-4 классы														
52	Салат из свеклы	60	1,41	6,01	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	92,80
239/331	Тефтели рыбные в соусе	100	11,76	11,52	16,39	0,09	2,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	207,40
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	13,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	70,00
338	Апельсины свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		19,38	20,76	75,70	1,39	23,11	45,28	0,98	174,69	400,34	117,76	9,21	568,53
Завтрак род.взносы														
71	Томат свежий	100	0,80	0,100	2,50	0,020	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	7,050
204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,64	0,10	0,28	144,00	0,00	369,00	252,60	25,40	1,54	418,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		22,63	21,75	118,10	0,19	6,08	144,00	0,90	404,18	310,50	44,04	3,39	670,65
Обед														
71	Томат свежий	100	0,80	0,100	2,50	0,020	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	7,050
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	0,05	10,30	0,00	2,40	49,72	54,60	26,12	1,18	103,75
204	Макароны с сыром	250	16,92	19,90	42,64	0,10	0,28	144,00	0,00	369,00	252,60	25,40	1,54	418,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		23,98	25,82	120,33	0,28	16,38	144,00	2,65	461,90	411,60	87,16	5,92	733,90
Полдник														
ПР	Рулет маковый	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		48,90	48,50	232,81	1,67	41,89	189,28	3,63	665,52	857,27	228,92	18,14	1489,03

День 3 (среда)

Завтрак 1-4 классы

45	Салат из белокачанной капусты	60	1,31	3,25	6,47	0,02	17,09	0,00	0,06	24,97	28,31	15,09	0,46	60,40
295	Котлета рубленая из бройлер- цыплят	100	15,30	29,40	15,46	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	97,54	20,80	1,42	388,00
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	13,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	70,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		19,74	33,55	53,45	0,24	28,40	91,40	0,26	127,61	237,98	80,12	8,16	807,30

Завтрак род.взносы

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	0,02	5,71	38,50	0,00	161,70	109,26	22,98	1,29	85,07
243	Сардельки отварные	110	11,10	31,10	0,50	0,19	12,70	50,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	328,00
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,62	0,00	0,60	0,00	0,00	32,30	13,05	17,46	0,48	114,80
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		10,35	14,03	103,60	0,11	6,31	70,90	1,37	206,63	228,61	69,75	3,01	911,00

Обед

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	0,02	5,71	38,50	0,00	161,70	109,26	22,98	1,29	85,07
88	Щи из свежей капусты и картофеля, сметана	250	1,80	4,98	8,13	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
243	Сардельки отварные	110	11,10	31,10	0,50	0,19	12,70	50,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	328,00
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,62	0,00	0,60	0,00	0,00	32,30	13,05	17,46	0,48	114,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		21,00	44,28	95,40	0,34	19,01	120,90	1,72	244,63	514,11	103,75	9,36	870,50

Полдник

ПР	Булочка с изюмом	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		46,28	79,75	185,23	0,58	49,81	212,30	1,98	401,17	797,42	207,87	20,53	1862,80

День 4 (четверг)**Завтрак 1-4 классы**

183	Каша молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,18	0,21	1,64	65,20	0,00	183,58	245,75	99,23	2,87	295,00
2	Бутерброд с вареньем	65	2,40	3,87	27,83	0,04	0,48	20,00	0,00	9,65	24,60	6,00	0,42	161,00
382	Какао с молоком	200	5,1	4,43	21,97	0,09	1,99	30,5	0	190,28	155,7	26,68	0,60	118,6
209	Яйца вареные	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Апельсины свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		22,07	26,39	94,31	0,40	14,11	215,70	0,44	421,51	513,85	145,71	7,09	684,44

Завтрак род.взносы

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	0,05	3,29	0,00	0,00	31,96	33,86	18,42	9,68	95,70
259	Жаркое по - домашнему	200	16,20	18,09	16,58	0,17	6,76	0,00	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86	295,00
388	Напиток из шиповника	220	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	88,20
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за обед		22,37	25,91	77,02	0,28	135,05	0,00	0,65	98,63	276,41	71,70	14,93	609,90

Обед

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	0,05	3,29	0,00	0,00	31,96	33,86	18,42	9,68	95,70
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0,00	2,45	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25
259	Жаркое по - домашнему	220	16,20	18,09	16,58	0,17	6,76	0,00	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86	295,00
388	Напиток из шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	88,20
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		27,41	30,33	84,86	0,55	140,88	0,00	2,45	149,31	411,01	124,28	18,33	717,65

Полдник

ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		55,02	58,64	215,95	0,95	157,39	215,70	2,89	599,75	970,19	293,99	28,43	1588,69

День 5 (пятница)**Завтрак 1-4 классы**

71	Огурец свежий	60	0,50	0,06	1,12	0,01	5,00	0,00	0,00	11,50	15,00	7,00	0,30	4,23
265	Плов	200	16,20	18,09	16,58	0,12	1,71	0,00	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41	544,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	41,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	13,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	70,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		19,83	19,05	49,62	0,25	16,98	0,00	0,20	75,16	359,94	104,08	8,99	706,83

					Завтрак род.взносы									
223	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,60	0,10	0,80	110,50	0,00	332,25	365,77	45,15	1,09	459,00
ПР	Молоко сгущенное	40	2,84	2,00	22,08	0,02	0,40	10,00	0,04	126,80	91,60	13,60	0,08	117,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		34,80	24,25	126,93	0,19	1,87	130,50	0,73	608,95	603,60	90,58	3,98	865,36
Обед														
97	Суп картофельный с яйцом	250	4,88	5,13	17,07	0,14	9,60	50,00	0,12	26,36	116,12	25,12	0,96	145,42
223	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,60	0,10	0,80	110,50	0,00	332,25	365,77	45,15	1,09	459,00
ПР	Молоко сгущенное	40	2,84	2,00	22,08	0,02	0,40	10,00	0,04	126,80	91,60	13,60	0,08	117,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		36,39	26,53	113,22	0,35	11,07	170,50	0,16	516,51	674,62	119,10	6,21	852,60
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с посыпкой	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		64,00	54,84	243,91	0,75	27,58	386,20	0,60	966,95	1233,80	288,81	16,31	1722,04
День 6 (понедельник)														
Завтрак 1-4 классы														
182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58,00	2,90	138,10	184,37	47,60	1,23	285,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	0,04	0,11	40,00	0,62	139,20	37,80	14,94	9,45	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	0,04	1,30	20,00	0,00	125,80	90,00	14,00	1,20	100,60
209	Яйца вареные	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		21,95	27,79	77,15	0,33	12,58	218,00	3,96	441,10	399,97	90,34	15,08	652,44
					Завтрак род.взносы									
70	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	0,04	5,00	0,00	2,10	11,50	20,43	7,00	0,30	7,05
256	Мясо тушеное	100/50	10,58	28,17	2,56	0,28	0,18	1,49	0,80	19,08	126,76	22,60	1,49	305,00
309	Макаронны отварные	180	6,12	9,00	34,20	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	242,28
513	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,2	0,1	24,1	0,01	2,1	0	0	11	4,4	7	0,7	98,00
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за обед		21,45	38,82	89,06	0,45	7,28	1,49	5,89	65,48	225,49	52,10	3,99	783,33

Обед														
99	Суп из овощей с фасолью	250	1,80	4,90	14,30	0,20	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03	108,50
70	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	0,04	5,00	0,00	2,10	11,50	20,43	7,00	0,30	7,05
256	Мясо тушеное	100/50	10,58	28,17	2,56	0,28	0,18	1,49	0,80	19,08	126,76	22,60	1,49	305,00
309	Макароньы отварные	180	6,12	9,00	34,20	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	242,28
513	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,2	0,1	24,1	0,01	2,1	0	0	11	4,4	7	0,7	98,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		22,80	42,87	94,66	0,69	13,11	1,49	7,67	102,76	358,97	105,10	7,37	851,33

Полдник														
ПР	Булочка сдобная с сахаром	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		50,29	72,58	208,19	1,02	28,09	219,49	11,63	572,79	804,27	219,44	25,46	1688,77

День 7 (вторник)

Завтрак 1-4 классы														
29	Салат из сырых овощей	60	1,09	6,04	3,78	0,02	13,21	0,00	0,00	13,25	40,63	18,90	0,67	73,90
290	Голень тушеная в соусе	100	12,28	11,52	3,51	0,10	2,02	106,80	1,74	2,27	178,06	15,10	1,24	167,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,000	14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	13,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	70,00
338	Апельсины свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		25,00	22,06	69,60	0,41	15,50	106,80	1,74	61,22	529,82	209,23	11,00	582,76

Завтрак род.взносы

21	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,85	5,04	2,57	0,15	4,11	0,0000	0,00	23,70	23,20	13,30	0,61	59,10
265	Плов	200	16,20	18,09	16,58	0,12	1,71	0,00	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41	544,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		21,96	24,88	92,11	0,34	6,62	0,00	0,85	63,94	292,91	77,79	4,57	848,70

Обед

21	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,85	5,04	2,57	0,15	4,11	0,0000	0,00	23,70	23,20	13,30	0,61	59,10
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,67	2,82	17,45	0,10	8,25	0,00	0,00	29,20	67,50	27,27	1,12	118,25
265	Плов	200	16,20	18,09	16,58	0,12	1,71	0,00	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41	544,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		44,42	73,38	102,98	0,52	18,95	484,00	1,48	243,60	850,65	162,26	11,07	1447,10

Полдник														
ПР	Рулет маковый	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		74,96	97,36	209,36	0,93	36,85	590,80	3,22	333,75	1425,80	395,49	25,08	2216,46
День 8 (среда)														
Завтрак 1-4 классы														
24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,96	6,07	3,64	0,06	23,70	29,60	1,88	25,10	57,10	15,40	1,21	70,70
255	Печень по-строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	145,02	8,45	5782,00	1,00	33,24	239,32	17,47	5,00	185,00
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	13,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	70,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		22,45	25,70	67,58	145,26	42,42	5811,60	5,03	117,44	443,05	84,60	13,24	616,20
Завтрак род.взносы														
43	Салат из свежих овощей	100	2,60	7,39	3,23	0,04	17,29	29,60	2,10	33,21	49,82	15,04	0,87	89,80
212	Омлет с сарделькой	200	20,26	41,31	3,00	0,13	0,37	484,00	0,00	135,66	416,33	27,10	3,66	465,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,62	0,00	0,60	0,00	0,00	32,30	13,05	17,46	0,48	114,80
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		27,39	50,20	59,55	0,22	18,26	513,60	2,75	210,67	511,70	66,10	5,61	800,60
Обед														
43	Салат из свежих овощей	100	2,60	7,39	3,23	0,04	17,29	29,60	2,10	33,21	49,82	15,04	0,87	89,80
104	Суп картофельный с фрикадел.	250	2,20	2,78	12,04	0,12	11,07	0,00	1,28	29,70	72,22	29,67	1,10	106,00
212	Омлет с сарделькой	200	20,26	41,31	3,00	0,13	0,37	484,00	0,00	135,66	416,33	27,10	3,66	465,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,62	0,00	0,60	0,00	0,00	32,30	13,05	17,46	0,48	114,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
			29,14	52,13	62,89	0,38	29,33	513,60	3,38	248,37	630,42	112,77	8,06	866,10
Полдник														
ПР	Булочка с изюмом	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		57,73	87,05	177,72	0,67	43,93	689,10	7,34	658,88	1088,05	237,19	27,90	1766,29
День 9 (четверг)														
Завтрак 1-4 классы														
260	Каша молочная Дружба	200	6,57	14,57	31,32	0,10	0,00	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	282,75
3	Бутерброд с сыром	65	5,90	8,90	15,83	0,04	0,21	40,00	0,62	149,20	37,80	14,94	10,45	204,00
382	Какао с молоком	200	5,1	4,43	21,97	0,09	1,99	30,5	0	190,28	155,7	26,68	0,60	118,6
209	Яйца вареные	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Апельсины свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		23,05	33,00	78,45	0,29	12,20	175,50	3,96	381,58	412,30	100,42	16,83	715,19

					Завтрак род.взносы									
51	Салат из свеклы с морковью	100	1,30	10,30	7,10	0,04	5,00	0,00	0,00	30,00	45,89	24,00	1,00	127,00
295	Котлета рубленая из бройлер- цыплят	100	15,30	29,40	15,46	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	97,54	20,80	1,42	388,00
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	1,39	3,75	39,78	0,18	38,25	92,34	26,70	0,86	109,73
388	Напиток из шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	88,20
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		26,88	51,22	96,57	1,63	152,08	160,78	2,93	193,17	322,39	97,34	5,54	933,73

Обед 9 д

51	Салат из свеклы с морковью	100	1,30	10,30	7,10	0,04	5,00	0,00	0,00	30,00	45,89	24,00	1,00	127,00
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,90
295	Котлета рубленая из бройлер- цыплят	100	15,30	29,40	15,46	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	97,54	20,80	1,42	388,00
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	1,39	3,75	39,78	0,18	38,25	92,34	26,70	0,86	109,73
388	Напиток из шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	88,20
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		31,11	52,78	100,50	1,81	149,09	231,18	2,85	206,51	430,82	132,10	8,05	984,17

Полдник

ПР	Булочка сдобная с посыпкой	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		9,24	3,02	62,83	0,12	12,40	0,00	0,20	62,43	135,33	56,50	7,16	324,10

День 10 (пятница)

Завтрак 1-4 классы

71	Томат свежий	60	0,50	0,06	1,12	0,01	5,00	2,00	0,00	11,50	65,40	7,00	0,30	4,23
259	Жаркое по - домашнему	200	16,20	18,09	16,58	0,17	6,76	0,00	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86	295,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	13,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	70,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,50	9,05	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		19,83	19,05	49,22	0,30	22,03	2,00	0,20	89,10	383,28	93,71	10,44	456,23

Завтрак род.взносы

72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,30	0,04	3,52	0,00	0,00	21,60	45,89	14,62	0,66	75,60
239/331	Тефтели рыбные в соусе	100	11,76	11,52	16,39	0,09	2,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	207,40
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
111	Хлеб (батон)	50	3,75	1,45	25,70	0,05	0,00	0,00	0,65	9,50	32,50	6,50	0,60	131,00
	Итого за завтрак		22,10	24,33	101,86	0,22	6,23	44,53	2,00	101,71	344,95	81,79	4,78	706,13

Обед 10 д														
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,30	0,04	3,52	0,00	0,00	21,60	45,89	14,62	0,66	75,60
83	Борщ с картофелем сметана	250	2,02	5,01	13,44	0,01	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,83	1,37	117,00
239/331	Тефтели рыбные в соусе	100	11,76	11,52	16,39	0,09	2,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	207,40
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед		23,67	28,49	106,60	0,27	15,40	44,53	1,35	151,68	457,25	128,62	7,50	782,63
Полдник														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		29,21	30,41	143,38	0,27	17,80	44,53	1,35	180,61	502,58	152,62	10,51	969,23

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся всех образовательных учреждениях Могильного М.П. и Тутьяна В.А., Москва Дели принт, 2011г.;

Полдник составлен : Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией проф. А.Я. Первалова, 2013г.