«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель главного государственного санитарного врача по городу Троицку, городу Южноуральску, городу Пласту, Троицкому, Октябрьскому, Чесменскому и Увельскому району
_____ Т.И. Пиминова
«11» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШИ № 8 г. Пласта
_____ Е.В.Усова
«11» 09 2020 г.

Примерное десятидневное меню

МКОУ СШИ №8

г. Пласта

№ рецептуры (Лапшина В. Т)	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины мг				Минеральные вещества мг				
			Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
1 неделя понедельник														
Завтрак (стр247)таб.4	Каша манная молочная	200/5	6,53	7,03	38,78	0,09	0,91	0	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	244,92
	сыр	10	2,32	3,32	0	0,07	1,49	0,02	0,12	170,4	135,8	4,4	0,55	33,1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	0,04	0	0,002	0,004	43,04	104	22	0,5	66
692	Напиток на молоке кофейный	200	2,79	3,79	19,71	0,007	1,49	0,02	0,002	170,9	136,8	34,2	1,25	118,3
58161-2018	Хлеб	80	10,4	1,92	33,4	0,2	0	0	1,1	28	126	37	31	278
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6	86
Итого			23,94	23,66	128,1	0,55	124	0,1	2,4	2,4	651,8	141,4	35,44	
Второй завтрак	Печенье	25	1,8	2,4	18,6	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5	104
698	Ряженка	200	5,6	3,4	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	100
Итого			7,4	5,8	26,6	0,1	0,14	0,04	0,8	247	20,2	33	0,7	163
Обед 50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	7,2	7,7	0,1	13,28	13,28	0	13,44	24	14,08	0,48	163
132	Рассольник Петербуржский	250/10	5,0	11,3	52,38	0,14	9,81	0,21	1,42	30,10	85,8	33,4	1,16	143,6
437	Гуляш из говядины	50/75	13,7	11,6	2,8	0,05	1,04	0,02	0,5	11	143	20	2,1	158
512	Рис отвар.	150	3,7	6.1	33,8	0,003	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5	205
	Сок	200	1	0	0	0.04	8	0	0	40	0	0	0,4	110
58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,14	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	318	38	0,18	235
Итого			44,03	39,3	125,6	0,44	32,13	13,64	32,24	135,7	642	134	3,94	1015
Полдник 340	Омлет натуральный	110	9.4	14,6	2,4	0,05	0,22	0,4	0,44	88,7	168	13,2	1,6	179
632	Компот из с.ф	200	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3	110
Итого			9,9	14,6	29,4	0,06	0,72	0,04	0,44	116,7	187	20,2	3,1	289
Ужин	Огурец свеж.	95	0,76	0,10	1.52	4,75	0,75	0,04		24,85	22,8	13,3	0,57	14,35
Сбор. Филат.520	Котлеты рыбные здоровье	100	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	113
334	Макароны отвар,	150	5.5	5.2	35.32	0.07	0.04	0	1.19	11.38	47.14	17.13	0.9	211
684-685	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15.9	0.04	1.3	0.01	0	127	9.3	15	0.4	81
58161-2018	Хлеб	100	15.2	0.16	48.9	0.08	0	0.08	0.12	38	318	38	0.18	235
Итого			35 35	8.86	48.7	5.08	11.55	0.27	1.27	34	208	118.3	2.8	374.15итого
Итого за день			120.62	106	358.4	6.21	168.5	14.09	27.25	816	899	447	46	2709

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вторник 247 таб.№ 4	Каша рисовая молочная	250.5	5.5	3.4	8.6	0.06	1.5	0.05	0.18	143	15.1	31	0.49	229
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	0.2	0.05	0.40	0.3	24	30	0.5	0.2	0.66
337	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	0.03	0	0.10	0.2	22	7.7	5	1	63
639	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	0	0	0	0	122	12	18	0.6	190
58161-2018	Хлеб	80	10.4	1.92	5.34	0.2	0	0	1.1	28	126	37	31	27.8
Итого			25.98	22.17	46.87	0.49	1.55	0.55	1.78	3.39	368	91.5	33.3	510.4
Второй завтрак 336	Запеканка твороженная с повидлом	150/10	13.08	15.5	27.2	0.1	2.3	0.09	0.09	146	215	23.3	0.16	229
	Сок	200	1	0	0	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4	110
Итого			14.08	15.5	27.2	0.05	10.3	0.09	186	215	23.3	0.56	3.39	339
Обед 43	Салат из свежей капусты	100	1.68	8.08	7.4	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64	109
139	Суп картофельный с горохом	250/10	6.2	5.6	22.3	0.22	12.13	0.9	2.1	36.2	150.8	46.2	1.9	167
503	Суфле из кур	60	11.28	10.26	4.14	0.12	14.7	2.58	0.06	52.2	25.8	10.08	2.88	155.4
518	Картофельное пюре	200/5	2.1	5.5	14.5	0.10	17.4	0	0	27.5	55	21.9	1.5	126
632	Компот из с.ф	200	0.6	0	31.4	14.5	26	7.9	0	32.4	4.9	18	4.5	124
58161-2018	Хлеб	100	15.2	0.16	48.9	0.08	0	0.08	0.12	38	31.8	38	0.8	235
Итого			37.06	29.06	128.6	15	90.7	11.46	5.9	231.3	302.3	136.8	12.22	916.4
Полдник	Булочка школьная	50	3.8	3.4	23.2	0.04	0	0.02	0.5	15	30	6	0.4	139
698	Ряженка	200	5.6	3.4	8	0.08	1.4	0.04	0	24	18	28	0.2	100
Итого			9.4	6.8	31.2	0.12	1.4	0.06	0.5	39	48	34	0.6	239
Ужин 377	Рыба жаренная	105	9.8	4.3	0	0.4	23.5	0.10	0.4	54	32.1	33	2.4	80
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.15	5.43	45	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.64	263.8
587	На соусе красном основном	50	3.28	0	10.12	0	0.08	0.04	0	30	50	0.20	0.08	78.1
77	Икра кабачковая	90	1.26	4.36	8.1	0.27	21.96	0	0	36.9	11.7	25.56	2.79	84.6
684-685	Чай с молоком	200	0.	0	15	0	2.9	0	0	8.1	31.8	5.2	0.90	58
58161-2018	Хлеб	100	15.2	0.16	48.9	0.08	0	0.08	0.12	38	31.8	38	0.8	235
Итого			62.04	75	127	0.84	52.03	0.25	0.65	194	31.8	120	0.8	800
Итого за день			149	149	366	165	156	124	8.9	833	184	405	186	2805

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
			Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Среда 247таб. 4	Каша геркулесовая молочная	200/5	6.7	6.3	2.7	0.5	2	0.25	1.5	98.5	97.5	49.5	2	211
	Сыр	10	2.32	3.32	10	1.07	1.49	0.02	0.12	17	135.8	44.5	0.5	33.1
	Фрукт	100	0.4	0.4	10.4	45	0.03	10	0	0	16	11	19	2.2
684-685	Чай с молоком	200	1.5	0.3	15.9	0.04	1.3	0.01	0	12.7	33	15	0.4	81
58161-2018	Хлеб	80	10.4	1.92	5.34	0.2	0	0	1.1	28	126	37	3.1	27.8
Итого			21.32	12.84	58.64	45.81	4.82	10.37	2.72	156.2	286	157	25.05	355.1
Второй завтрак	Выпечка	60	4.17	1.17	47.5	0	5.83	0	0	38.33	65	13.33	16.67	225.8
432	Компот из с.ф	200	0.6	0	31.4	14.5	26	7.9	0	32.4	4.9	18	4.5	124
Итого			4.77	1.17	78.9	14.5	31.83	7.9	0	70.73	70	31.32	21.17	349.58
Обед	Овощи по сезону	80	3.6	0	0.8	0	76	0.04	0	13.28	26.72	13.28	1.6	30.72
110	Борщ со свежей капустой	250/10	2	5.2	13.1	0.19	23	1.06	0.46	103.4	68.1	32.2	1.26	106
60	Запеканка с капустой и говядиной	250	22.5	12.25	27	1.07	0.25	0.07	0.	34.5	28.17	42	2.5	312.5
640	Кисель	200	0	0	42.2	0	0	0	0.9	9.8	3	0.7	0.2	161
58161-2018	Хлеб	100	10.4	1.92	5.34	0.08	0	0.08	0.12	38	31.8	38	0.8	278
Итого			38.5	19.37	88.44	0.34	30.45	1.25	1.48	106	158	126	63.6	882.2
Полдник	Кондитерское изделие	15	1.04	5.36	7.86	0.01	0	0	0	28.05	0.08	5.3	0.27	34.33
698	Ряженка	200	4.2	4.8	6.15	0.03	0.52	0	0	4.5	71.25	11.25	0.08	87.7
Итого			5.24	10.16	14.01	0.04	0.52	0	0	122.5	71.33	16.95	0.35	431.4
Ужин 334	Макароны с сыром	110	3.59	3.93	22.82	0.07	2.73	0.24	0.64	15.95	48.32	17.76	0.93	141.4
487	Птица отварная	100	18.22	18.22	0.97	0.11	0	0.01	1.02	14.75	41.17	10.48	0.84	242.68
539	Овощное рагу	150	2.79	11.15	16.92	0.08	0.25	0.08	0	34.5	281.5	42	2.5	179.4
	Сок	200	1	0	0	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4	110
58161-2018	Хлеб	100	10.4	1.92	5.34	0.08	0	0.08	0.12	38	31.8	38	0.8	278
Итого			36	35.22	46.05	0.38	11	0.41	1.78	143.2	149	108	5.47	836
Итого за день			106	140	286	79.1	20	6	28	633	733	439	116	2924

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
четверг			Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 247 таб. 4	Каша гречневая молочная	200/5	5.7	8.71	27.81	0	0	0	0	14.05	0	0	1	213
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	0.2	0.05	0.4	0.3	24	30	0.5	0.2	66
	Сыр	10	2.32	3.32	0	0.07	1.49	0.02	0.12	170.4	135.8	144.5	155	33.1
692	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	0.07	1.49	0.02	0.02	174	136.8	34.2	25	118.3
58161-2018	Хлеб	80	10.4	1.92	53.4	0.2	0	0	1.1	28	126	37	31	278
итого			21.2	24.39	101.05	0.54	3.03	0.44	1.54	406.8	429	116.2	34	609
Второй завтрак	Булочка школьная	50	3.8	3.4	23.2	0.04	0	0.02	0.5	15	33	6	04	139
640	Кисель	200	0	0	42.2	16.1	0.10	0.	0	98	3	0.7	0.2	161
Итого			4.36	3.4	51.09	0.07	1.22	0.2	2.18	64.5	77.53	38.03	1.42	253
Обед 51	Салат из свеклы	100	2.86	10.18	19	0.02	3.8	0	4.6	62.2	73.76	2.4	2.6	157
135	Суп из свежих овощей	250/10	1.9	6.66	10.81	0.05	8.25	0.24	1.53	41.53	48.81	22.65	1.08	111.1
374	Рыба тушенная с овощами	75/75	14.52	13.47	5.61	0.1	2.5	0.5	54.2	34.5	209.36	37.84	0.93	205.32
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	0.09	3.59	0	30.13	26.64	58.7	18.55	0.67	263.8
684-685	Чай с молоком	200	1.5	13	15.9	0.04	1.3	0.01	0	127	33	15	0.4	81
58161-2018	Хлеб	100	10.4	1.92	5.34	0.08	0	0.08	0.12	38	80.8	38	0.8	278
Итого			40	38	102	0.39	19.44	0.91	10.5	330.2	742	134	6.41	954
Полдник	Кондитерское изделие	15	1.04	5.36	7.86	0.01	0	0	0	28.05	0.08	5.3	0.27	34.33
	Сок	200	0.2	0	20.2	0.02	4	0	0	38.96	0.	0	0.814	92
	Фрукт	200	0.8	0.8	12.6	0.06	20	0	0	4.4	0	0	32	94
Итого			2.04	6.16	18.82	0.81	24	0	0	71.41	0.08	5.3	33.08	160
Ужин 478	Запеканка картофельная с мясом	200	17.04	23.47	41.17	0.28	39.73	0	2.83	42.64	253.69	129.53	3.73	344.7
№337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0	63
№697	ряженка	200	5,6	3,4	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	100
58161-2018	хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,08	235
итого			42,94	41,63	98,37	0,47	41,1	0,22	3,15	336	542	200,5	5,77	742,7
Итого за день			110	147,4	314,72	1,56	89	1,59	46,6	98,6	836	41,9	79,26	2780

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
пятница			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Стр 247т.№ 4	Каша рисовая молочная	200/5	5,5	3,4	8,6	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,49	229
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,2	0,05	0,40	0,3	24	30	0,5	0,2	66
№ 337	Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1	63
№684, 685	Чай с молоком	200	1,5	0,3	15,9	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	81
58161-2018	хлеб	80	10,4	1,92	5,34	0,2	0	0	1,1	28	126	37	31	278
итого			**22,58**	**17,47**	**30,27**	**0,53**	**28,5**	**0,56**	**1,78**	**334**	**477**	**88,5**	**35,79**	**466,8**
Завтрак №2														
№366	Запеканка творожная с повидлом	150/10	15,5	27,2	0,1	2,3	0,09	0,09	146	215	23,3	0,16	2,6	229
	сок	200	1	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,04	110
итого			**14,08**	**15,5**	**27,2**	**1,4**	**10,3**	**0,09**	**0,09**	**186**	**215**	**23,3**	**0,56**	**339**
обед														
№43	Салат из свежей капусты	100	1,68	8,08	7,4	0,03	20,5	0	3,6	45	34	18	0,64	109
№126	Щи из свежей капусты	250/10	2,9	6,33	10,64	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	358	1,12	107,83
№371	гуляш	100	13,9	6,5	4,0	0,1	1,04	0	0	11	131	28	1,5	132
№518	Картофель отварной	150	3	7,6	24	0,10	7	0	2,9	29	5,5	5,9	3,1	181
№632	Компот с/ф	200	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	110
58161-2018	хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	318	38	0,8	235
итого			**37,17**	**28,67**	**121,94**	**0,37**	**42,36**	**1,5**	**6,84**	**182,8**	**534,39**	**436**	**8,02**	**875**
полдник														
	Булочка «школьная»	50	3,8	3,4	23,2	0,04	0	0,02	0,5	15	30	6	0,4	139
№698	ряженка	200	5,6	3,4	8	0,08	1,4	0,04	0	24	18	28	0,2	100
итого			**9,4**	**6,8**	**31,2**	**0,12**	**1,4**	**0,06**	**0,5**	**39**	**210**	**34**	**0,6**	**239**
Ужин														
№46	Салат из моркови с сахаром	80	0,88	8,08	7,3	2,6	0	3,8	19	19	39	26	0,48	106
№452	Котлета мясная	80	14,5	1,4	11,4	0,07	0	0,03	0,4	1	31	14,8	2,2	178
№332	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,02	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8	145
№648	кисель	200	1,4	0	29	0	0	0	0	1	0,0	0	0,1	122
58161-2018	хлеб	100	15,2	1,92	5,34	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	278
итого			**36,2**	**12,1**	**82,06**	**4,16**	**0,02**	**3,91**	**20,32**	**65**	**138**	**87**	**4,38**	**829**
Итого за день			125,43	80,5	293	6,58	83	6,03	30,3	807	574	668	49,4	2749

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
Понедельник 2 неделя			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 160	Суп молочный	250	5.2	10.5	32.75	0.5	2.	0.25	1.5	98.5	97.5	49.5	2	252.5
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	0.2	0.05	0.4	0.3	24	30	0.5	0.2	66
	Сыр	10	2.32	3.32	0.	0.07	1.49	0.02	0.12	174.4	136.8	34.2	1.25	33.1
639	Какао	200	4.9	5	32.5	0	0	0	0	122	120	18	0.6	190
	Хлеб гост2018	80	10.4	1.92	53.4	0.2	0	0	1.1	28	126	37	31	287
Итого			22.95	28	118.7	0.97	3.54	0.67	3.02	442.9	510.3	139.2	34.85	601.3
Второй завтрак 742	Пирожки с повидлом	60	5	2	57	0	7	0	0	46	78	16	20	271
697	Ряженка	200	5.6	3.4	8	0.08	1.4	0.04	0	24	18	28	0.2	100
Итого			10.6	5.4	65	0.08	8.4	0.71	0	68	96	44	2.2	371
Обед	Овощи по сезону	80	3.6	0	0.8	0	7.68	0.04	0	13.28	26.72	32.28	1.6	87
155	Суп картофельный с клецками	250/10	1.8	2.4	14.1	0.20	12.3	0.9	2.1	36	15.08	41.2	2	87
394	Тефтели рыбные	80/35	10.29	6.3	10.55	0.07	1.7	0	3.12	21.65	13.06	37.86	0.87	139.23
534	Капуста тушеная	150	3.93	4.85	20.18	0.05	71.33	0	0.3	91.47	69.96	37.43	1.43	130.74
640	Кисель	200	1.4	0	29	0	0	0	0	1	0	0	0.1	122
	Хлеб гост 58161 2018	100	15.69	10.82	83.48	0.21	0	0.08	0.12	38	318	38	0.18	278
Итого			36.1	24.37	163.05	0.53	93.01	1.02	5.64	202.2	443	168	6.18	1062
Полдник	Печенье	30	2.25	5.88	22.32	0.01	0	0	1.05	8.7	27	6	0.63	125
697	молоко	200	5.59	6.38	9.39	0.06	2	0.06	0	24.2	182	28	0.20	117.3
Итого			7.84	12.26	31.7	0.08	2	0.06	1.05	251	209	196	0.83	242.3
Ужин 485	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/30	13.12	13.38	9.86	0.04	11.74	0	0.5	49.44	120.52	29.48	1.12	212.42
405	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.21	0.02	60	0	0.34	11.2	3.12	3	4.79	46.87
	Хлеб гост 58161 2018	100	15.69	10.82	88.44	0.21	0	0.08	0.12	38	0.18	38	0.48	278
Итого			29.49	24.2	119.31	0.27	71.74	0.08	0.96	98.64	142	70.48	6.47	537.2
Итого за день			107.5	94.23	498	1.91	179	2.54	10.67	1062	1400	618	3.59	2304

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
Вторник			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Таб.№4 стр.247	Каша «дружба» молочная	200/5	6.55	8.33	35.09	0.06	0.29	0.01	0.014	108.89	104.48	20.59	0.88	241.1
	Бутерброд с сыром	100/10/15	6.19	11.99	28.5	0.04	0.7	0	0.45	214.3	126.5	18.35	0.55	257.5
692	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	0.07	1.49	0.02	0.02	174	136.8	34.2	25	118.3
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	80	10.4	1.92	53.4	0.2	0	0	1.1	28	126	37	31	278
Итого			25.93	24.43	136.7	0.33	1.99	0.03	1.74	472	448	90	32.57	904.3
Второй завтрак 366	Запеканка твороженная с повидлом	150/10	13.08	15.5	27.2	0.1	2.3	0.09	0.09	146	215	23.3	0.16	229
684-685	Чай с молоком	200	1,5	0.3	15,9	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	81
Итого			14.58	15.8	43.1	0.14	3.6	0.10	0.09	273	248	248	0.56	310
Обед	Салат витаминный	60	0.68	6.08	6.92	0.02	9.99	0.01	2.75	15.46	17.34	10.85	0.52	85.16
№178-179	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250	6.4	2.73	15.85	0.09	4.51	0.01	1.15	19.43	91.19	23.68	1.2	120.83
№436	Жаркое по домашнему	230	23.57	18.12	23.14	0.21	24.26	0.01	0.69	27.68	305.5	60.48	3.51	349.56
632	Компот из сф	200	0.5	0	27	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	110
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	235
Итого			41.65	29	83	14.9	64.7	8.01	4.71	133	450	141.01	10.53	957.2
Полдник	Печенье	30	2.25	5.88	22.32	0.02	0	0	1.05	8.7	27	6	0.63	125
	Яблоко	100	0.40	0	11.68	0.01	7.5	0.01	0	8	5.5	4.5	1	49.53
640	Кисель	200	0	0	42.2	16.1	0.10	0.	0	98	3	0.7	0.2	161
Итого			4.01	5.88	63	0.03	7.5	0.01	1.05	17.38	32.5	10.5	1.73	290.82
Ужин №392	Зразы рубленные рыбные	80	9.4	3.28	7.6	0.03	0.82	0.01	0.69	30.28	89.99	15.10	0.42	103
№525	Овощи в молочном соусе	180	4.29	9.11	14.49	0.07	6.5	0.03	0.45	78.32	77.63	30.45	0.90	154.87
	Сок	200	1	0	0	110	004	8	0	0	40	0	0.4	10
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	235
Итого			29.09	12.55	91.1	92.1	73.4	4.12	1.26	147	238.3	83.55	21.2	536
Итого за день			115.2	89	417	107.5	151.1	12.27	8.85	1042	1417	573.04	47.5	2998

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
Среда			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак 366	Запеканка творожная с повидлом	150/10	13.08	15.5	27.2	0.1	2.3	0.09	0.09	146	215	23.3	0.16	229
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,2	0,05	0,40	0,3	24	30	0,5	0,2	66
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1	63
639	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	0	0	0	0	122	12	18	0.6	190
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	80	10,4	1,92	5,34	0,2	0	0	1.1	28	126	37	31	278
Итого			31.45	32.48	100.7	0.56	33.5	0.61	1.74	341.3	539	289.5	32.5	764
Второй завтрак	Кондитерское изделие	40	3	7.84	29.76	0.03	0	0	1.4	11.6	36	8	0.84	166.8
697	Ряженка	200	5,6	3,4	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	100
Итого			8.6	14.22	38	0.11	1.4	0.04	1.4	251.6	216	36	1.04	279.32
Обед №42	Салат из свежей капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	0.04	28.72	0	4.52	45.52	31.54	17.24	0.58	70.02
№156	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11.74	8.18	22.81	0.13	0.42	0.01	0.43	22.06	143.02	34.74	1.91	210.12
№492	Плов с курицей	280	20.57	47.32	49.2	0.15	4.48	0.09	1.66	50.1	347.37	49.31	3.44	553.56
684-685	Чай с молоком	200	1,5	0.3	15,9	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	81
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	80	10,4	1,92	5,34	0,2	0	0	1.1	28	126	37	31	278
Итого			49.82	61.02	142.13	0.44	40.92	0.19	6.73	283	457.7	154.2	7.13	1168
полдник	Фрукт	100	0.4	0.4	10.4	45	0.03	10	0	0	16	11	19	2.2
405	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	0.02	60	0	0.34	11.2	3.12	3	4.79	46.87
	Булочка школьная	50	3.8	3.4	23.2	0.04	0	0.02	0.5	15	30	6	0.4	139
Итого			4.88	3.8	54.61	0.09	70	0.02	0.84	42	47.12	28	5.6	231
Ужин №51	Салат из свеклы с изюмом	100	1.73	12.3	19.86	0.05	6.59	0	4.58	53.57	64.62	57.25	0.36	196.98
№390	Рыбные котлеты «Любительские»	100	13.32	3.97	6.81	0.05	0.79	0.01	0.68	27.8	106	19.05	0.55	116.79
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.15	5.43	45	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.64	263.8
640	Кисель	200	0	0	42.2	16.1	0.10	0.	0	98	3	0.7	0.2	161
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	235
Итого			43.34	25.23	171.26	0.34	12.19	0.29	7.69	190.2	339.1	170.1	3.8	1065
Итого за день			138.09	104.2	507.1	1.54	158	1.15	20.58	1108	1598	678	50.07	3507

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
Четверг			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (стр247)таб.4	Каша манная молочная	200/5	6,53	7,03	38,78	0,09	0,91	0	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	244,92
	сыр	10	2,32	3,32	0	0,07	1,49	0,02	0,12	170,4	135,8	4,4	0,55	33,1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	0,04	0	0,002	0,004	43,04	104	22	0,5	66
692	Напиток на молоке кофейный	200	2,79	3,79	19,71	0,007	1,49	0,02	0,002	170,9	136,8	34,2	1,25	118,3
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	80	10,4	1,92	33,4	0,2	0	0	1,1	28	126	37	31	278
Итого			21.69	22.66	112	0.43	34	10.42	2.03	459.7	559	95.7	32.73	808
Второй завтрак 340	Омлет натуральный	110	9.4	14,6	2,4	0,05	0,22	0,4	0,44	88,7	168	13,2	1,6	179
697	Ряженка	200	5,6	3,4	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	100
Итого			15	20.98	10.58	0.13	1.62	0.18	0.44	328.7	348	41.2	1.8	291.5
Обед №71	Винегрет овощной	100	1.26	10.14	8.32	0.04	2.35	0.10	4.56	20.25	31.68	16.21	0.66	129.6
135	Суп из свежих овощей	250/10	1.9	6.66	10.81	0.05	8.25	0.24	1.53	41.53	48.81	22.65	1.08	111.1
№451	Котлета мясная	100	15.25	16.73	8.2	0.1	0.18	0.04	0.06	39.3	124.9	19.32	1.27	221.5
№516	Рожки отварные	180	6.62	6.35	42.39	0.09	0.05	0	1.19	13.66	56.57	20.80	1.1	253.31
640	Кисель	200	0	0	42.2	16.1	0.10	0.	0	98	3	0.7	0.2	161
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	235
Итого			41.62	29.2	149.4	0.79	7.98	0.17	8.69	112.3	315.3	117.7	417.3	1008
Полдник	Вафли	40	1.12	2.64	30.92	0.01	0	0	0.28	6.4	14.4	4.4	0.6	140
	Сок	200	1	0	0	110	004	8	0	0	40	0	0.4	10
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6	86
итого			2.92	2.64	72.28	1.09	127.5	0.11	0.28	82.4	60.45	30.44	2.2	315.6
Ужин №371	Рыба припущенная	50	9.4	5.3	10.7	0.05	1.2	0	2.03	18.7	153.6	41.38	0.14	151.6
539	Овощное рагу	150	2.79	11.15	16.92	0.08	0.25	0.08	0	34.5	281.5	42	2.5	179.4
632	Компот из сф	200	0.5	0	27	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	110
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	235
Итого			27.89	16.61	103.52	0.22	1.95	0.16	2.15	119.2	486	166	4.94	676
			109.12	92.09	447.8	2.66	173.05	11.04	13.59	1102	1768	451	459	3099

№рецептура	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Ккал
Пятница			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак стр.247 таб.4	Каша пшенная молочная	200/5	7.2	7.8	34.4	0	0.27	0	0.16	111.9	149.3	28	2.2	238
№3	Бутерброд с маслом	100/15	4.2	12.29	24.94	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27	249.2
639	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	0	0	0	0	122	12	18	0.6	190
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	80	10,4	1,92	5,34	0,2	0	0	1.1	28	126	37	31	278
Итого			21.8	27.01	145.24	0.4	0.69	0	1.62	269.1	410.6	88.7	34.7	964.2
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	10.4	45	0.03	10	0	0	16	11	19	2.2
№705	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	0.02	60	0	0.34	11.2	3.12	3	4.79	46.87
	Булочка школьная	50	3.8	3.4	23.2	0.04	0	0.02	0.5	15	30	6	0.4	139
Итого			4.88	3.8	54.61	0.09	70	0.02	0.84	42	47.12	28	5.6	231
Обе д №51	Салат из свеклы с изюмом	100	1.73	12.3	19.86	0.05	6.59	0	4.58	53.57	64.62	67.25	3.63	196.98
132	Рассольник Петербуржский	250/10	5,0	11,3	52,38	0,14	9,81	0,21	1,42	30,10	85,8	33,4	1,16	143,6
№438	Азу	200	29.2	18.03	20.8	0.16	8.8	0.04	0.61	29.9	185.8	50.46	3.3	306
684-685	Чай с молоком	200	1,5	0.3	15,9	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	81
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	80	10,4	1,92	5,34	0,2	0	0	1.1	28	126	37	31	278
Итого			51.23	53.09	209.3	0.43	28.1	0.358	26.14	121.49	384	188.1	46.82	939.58
Полдник №41	Пирожок с повидлом	100	5.8	4.86	25	0.06	0.07	1.25	11.56	38.27	14.06	0.85	0.6	211.62
697	Ряженка	200	5,6	3,4	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	100
Итого			10	9.66	31.15	0.09	0.59	1.25	11.56	132.77	85.31	12.1	468	299.37
Ужин №342	Омлет с сыром	200	20.96	29.69	3.22	0.09	0.57	0.23	1.17	491.7	328.7	33.5	1.51	365.17
№46	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	0.04	4.4	0.10	4.75	35.91	36.85	25.85	1.09	136.8
640	Кисель	200	0	0	42.2	16.1	0.10	0.	0	98	3	0.7	0.2	161
ГОСТ 58161-2018	Хлеб	100	15,2	0,16	48,9	0,08	0	0,08	0,12	38	31,8	38	0,8	235
Итого			37.3	39.93	104.3	0.21	5.07	0.33	6.9	537.53	403.5	91.8	48	898
Итого за день			125.5	131	245.2	46.33	100.3	369	46.58	1110	1351	251.7	163	3042

1. Допускается замена с рационом блюд : с творога, птицы с учетом поставки продуктов.
2. При изготовлении блюд использовать йодированную соль.
3. Проводится ежедневная С. – витаминизация напитков.
4. После первого марта запрещается использовать свежие овощи прошлого года -без термической обработки.

   Согласно Сан Пин 2.4.5.2409-08 п. 6. 29
5. Меню составлено на основе сборника В.Т.Лапшиной и сборника рецептур Э.В. Филиппова, А.Д.Тошева