



УТВЕРЖАЮ
Директор МОУ СОШ №4 Н.А. Свиридова
приказ №38 от "13" марта 2025г.

Согласовано
Начальник 1 смена О.Н. Ширяева
"13" марта 2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ПРИ МОУ СОШ №4 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА ЛЕТО 2025 года ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ														
1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1-й ДЕНЬ														
Завтрак														
1	Овощи свежис-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017г.	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/5	15,06	14,47	14,06	247,00	№294 2017	0,17	0,78	46,46	19,17	51,62	69,09	3,13
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,97	86,6	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Сырок творожный	50	7,50	4,00	5,75	89,00	ПР	0,02	0,25	20,00	10,50	74,00	99,00	0,20
ИТОГО завтрак:		582	29,12	23,72	75,34	632,37		0,38	23,49	66,46	77,22	191,09	302,89	5,28
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Овощи свежие-помидоры	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
3	ПЦи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017 г.	0,046	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
4	Пельмени из говядины отварные с маслом (полуфабрикат) промышленного производства	200/5	21,10	12,45	36,05	341,00	№392 2017	0,17	0,39	41,7	37,18	24,39	128,2	0,97
6	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
ИТОГО обед:		725	27,18	17,14	112,9	721,72		0,316	22,13	41,7	85,64	109,35	262,5	5,03
ИТОГО понедельник:		1507	57,10	41,66	207,84	1354,09		0,756	65,62	108,16	180,86	332,44	587,39	12,51
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
2-й ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	120/5	11,62	20,69	2,20	241,38	№210 2017	0,09	0,22	270,47	13,45	85,9	188,15	2,2	
2	Горох консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20,29	№131 2017	0,02	3,11	5,71	6,47	7,62	19,75	0,23	
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,34	152,2	124,56	0,48	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02	
6	Кисломолочный продукт Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1	
	ИТОГО завтрак:	505	23,97	34,45	46,85	593,29		0,24	5,52	350,58	69,46	381,32	465,26	3,47	
2-й Завтрак															
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2	
Обед															
1	Овощи свежие-помидоры	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27	
2	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№103 2017	0,09	6,6	0	21,82	23,36	54,06	0,9	
3	Печень, тушенная в сметанном соусе №332	90/50	3,81	12,26	5,33	222,60	№261 2017	0,28	40,4	7757,4	20,58	35,86	312,6	6,6	
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	150	4,58	5,0	20,52	145,50	№303 2017	0,12	0	0	72,03	8,45	108,87	2,42	
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36	
	ИТОГО обед:	750	14,85	20,39	98,25	722,62		0,58	53,15	7757,4	142,17	99,85	547,53	11,72	
	ИТОГО вторник:	1455	41,82	55,84	187,10	1315,91		0,9	78,67	8107,98	295,63	497,17	1068,79	16,39	
2															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
3-ДЕНЬ															
Завтрак															
1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	150/5	3,76	7,91	24,67	185,26	№182 2017г.	0,04	0,86	42,81	22,23	96,02	101,96	0,35	
2	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163,00	№8 2017.	0,11	0,25	17,0	59,35	15,7	52,3	26,72	
3	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Кексы "Маффины"	50	4,55	5,95	28,1	184,0	ПР	0,05	0	59,3	11,3	18,3	42,5	0,8	
	ИТОГО завтрак:	515	18,21	22,75	102,07	685,78		0,24	1,14	119,11	107,48	150,32	234,36	28,59	
2-й Завтрак															
	Фрукты свежие- Апельсины с сахаром	110	0,86	0,19	22,10		№341 2017	0,04	57,39	0	12,43	33,48	22,00	0,29	
Обед															

1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45 2017	0,01	10,26	0	9,05	14,98	16,98	0,28
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
3	Рагу из птицы	90/150	17,57	14,6	20,85	285,26	№289 2017	0,12	16,05	28,8	49,37	39,2	189,4	2,5
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	760	24,28	21,22	94,9	676,02		0,246	35,58	28,8	113,38	140,24	333,3	5,04
	ИТОГО среда:	1385	43,35	44,16	219,07	1361,80		0,526	94,11	147,91	233,29	324,04	589,66	33,92

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

4-ДЕНЬ

Завтрак

1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства с маслом сливочным	180/5	19,82	12,41	36,44	271,00	№395 2017	1,21	0,11	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 2017	0,04	1,3	20,0	14,0	125,78	90,0	0,13
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Сыр российский(порциями)	20	0,67	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,1	0,14	52	7,0	176,0	100,0	0,2
6	Конфеты вафельные	50	3,83	15,5	24,0	265		0,01	0	0	5,5	47,5	33	0,15
	ИТОГО завтрак:	505	30,73	44,14	95,84	868,12		1,4	1,55	165,3	71,57	433,92	388,48	1,57

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№ 102 2017	0,18	4,66	0	28,46	34,14	70,48	1,64
3	Рыба(минтай), запеченная в сметанном соусе№332	90/30	8,43	8,59	18,26	183,75	№232 2017	0,08	0,1	28,73	27,06	46,01	134,8	1,32
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,03	19,5	79,7	1,17
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	760	19,87	17,96	112,37	701,62		0,49	28,13	28,73	110,49	132,73	358,18	5,81
	ИТОГО четверг:	1465	51,40	62,90	227,81	1569,74		1,95	49,68	194,03	200,06	598,65	768,66	9,58

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

5-й ДЕНЬ														
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	150/5	5,77	9,47	25,29	210,36	№182 2017	0,16	0,86	42,8	44,77	112,75	170,0	1,26
2	Яйцо отварное	40/1	5,08	4,6	0,28	63,00	№209 2017	0,03	0	100,0	4,8	22,0	76,8	1,0
3	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Сырок творожный	50	7,50	4,00	5,75	89,00	ПР	0,02	0,25	20,00	10,50	74,00	99,00	0,20
	ИТОГО завтрак:	512	21,72	25,74	65,97	583,88		0,25	3,94	202,8	75,67	234,55	388	3,28
2-й Завтрак														
	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	№49 2017	0,03	19,74	0	9,98	19,18	20,32	0,34
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№108 2017	0,08	4,6	16,84	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Котлеты рубленые(говядина), запеченные с молочным соусом№333	90/30	3,61	9,41	10,63	142,80	№273 2017	0,02	1,01	64,6	11,1	69,19	58,21	0,44
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304 2017	0,03	0	0	16,34	1,37	60,95	0,53
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	790	15,53	22,79	129,04	796,84		0,236	26,08	81,44	91,76	162,74	280,5	3,53
	ИТОГО пятница:		40,25	49,53	237,01	1380,72		0,566	50,02	284,24	251,43	413,29	724,5	8,01

ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	233,9	1 078,8	6 982,3	4,70	338,10	8 842,32	1 161,27	2 165,59	3 739,00	80,41
Среднее	43,1	192,7	1 318,4	0,94	44,90	1 719,97	232,25	433,12	747,80	16,08

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г.
Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
6 ДЕНЬ Завтрак														
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130/20	19,4	15,19	49,74	413,57	№222 2017	0,11	0,66	89,36	40,48	272,16	301,22	1,22
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,34	152,2	124,56	0,48
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Кисломолочный продукт Йогурт	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
	ИТОГО завтрак:	500	30,82	27,88	92,67	745,19		0,24	2,85	163,76	90,02	559,96	558,58	2,26
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие- Апельсины с	110	0,86	0,19	22,10		№341 2017	0,04	57,39	0	12,43	33,48	22,00	0,29
Обед														
1	Овощи свежие-помидоры	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
3	Котлеты домашние(говядина) с маслом	90/5	11,54	22,06	8,69	278,80	№271 2017	0,14	0,2	44,19	16,98	16,65	113,5	1,82
4	Спагетти отварные(макаронные изделия)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309 2017	0,06	0	0	21,12	4,86	37,17	1,1
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	735	22,64	31,44	100,88	783,37		0,348	14,65	44,19	82,44	81,59	262,09	5,34
	ИТОГО понедельник:	1345	54,32	59,51	215,65	1528,56		0,628	74,89	207,95	184,89	675,03	842,67	7,89
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
7-й ДЕНЬ ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшеница	200/10	8,24	11,18	44,89	31,28	№173 2017	0,18	1,11	55,34	45,43	132,09	176	1,2
2	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Сыр российский(порциями)	20	0,67	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,1	0,14	52	7,0	176,0	100,0	0,2
6	Печенье "Злаковое"	50	4,15	4,4	37,80	209,00		0,1	0	0,01	7,0	14,0	37,5	0,45
	ИТОГО завтрак:	540	16,37	29,15	117,14	531,8		0,42	1,28	147,35	74,03	344,79	354,1	2,59

2-й Завтрак														
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	3,94	0	20,9	39,78	43,68	0,98
3	Рыба,тушенная в томате с овощами(минтай)	90/60	14,63	7,43	5,70	157,50	№229 2017	0,08	5,6	8,73	72,8	58,6	243,3	1,28
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1
5	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	780	23,47	16,84	104,28	680,07		0,34	31,57	8,73	146,21	176,72	460,88	6,39
	ИТОГО вторник:	1520	40,64	46,79	241,02	1211,87		0,82	52,85	156,08	238,24	553,51	836,98	11,18
8-й ДЕНЬ СРЕДА														
Завтрак														
1	Сосиски отварные со сливочным маслом	50/5	5,55	15,55	0,25	164,00	№243 2017	0,09	0	20,0	10,0	18,5	81,0	0,9
2	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	№321 2017	0,03	17,16	0	20,65	55,45	40,14	0,8
3	Яйцо отварное	40/1	5,08	4,60	0,28	63,00	№209 2017	0,03	0	100	4,8	22,0	76,8	1,0
4	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
7	Сырок творожный	50	7,50	4,00	5,75	89,00	ПР	0,02	0,25	20,00	10,50	74,00	99,00	0,20
	ИТОГО завтрак:	512	23,57	35,06	50,36	612,62		0,21	20,24	180	61,55	195,75	339,14	3,72
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,28	57,42	№49 2017	0,03	19,74	0	9,98	19,18	20,3	0,34
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	№104 2017	0,1	8,86	0	23,74	23,76	57,78	0,92
3	Птица отварная с соусом сметанным №330	90/30	17,13	15	2,94	213,00	№288 2017	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304 2017	0,03	0	0	16,34	1,37	60,9	0,53
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7

6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	780	27,96	26,93	118,63	836,44		0,296	32,87	39,3	87,24	145,19	325,12	4,27
	ИТОГО среда:	1492	54,53	62,99	210,99	1449,06		0,586	73,11	219,3	232,79	356,94	720,26	9,19

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	№ 401 2017	0,24	0,75	32,5	55,96	188,98	231,0	2,14
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 2017	0,04	1,3	20,0	14,0	125,78	90,0	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	2,5	5,90	57,00	№3 2017	0,04	0,11	59,0	9,45	139,2	96,0	0,49
4	Кисломолочный продукт Йогурт	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
	ИТОГО завтрак:	520	24,33	19,16	100,33	665,1		0,35	2,76	121,5	94,41	577,96	512	2,86

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-помидоры	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71 2017	0,02	5,25	0	6	4,2	7,8	0,27
2	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	№84 2017	0,08	5,36	0	27,56	43,34	79,6	1,38
3	Тефтели(говядина) с соусом сметанно-томатным №331	90/30	8,54	9,55	11,18	164,73	№278 2017	0,05	0,79	37,0	20,0	30,49	96,4	0,95
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	150	4,58	5,0	20,52	145,50	№303 2017	0,12	0	0	72,03	8,45	108,87	2,42
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	760	20,28	19,5	101,47	672,35		0,34	12,3	37	144,03	114,46	356,87	6,55
	ИТОГО четверг:	1480	45,41	39,46	221,40	1337,45		0,75	35,06	158,5	256,44	724,42	890,87	11,61

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

10-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,2	№75 2017 г.	0,02	3,4	0	18,08	35,53	36,55	1,02
2	Котлеты рыбные с маслом	90/5	10,6	12,97	12,80	210,73	№234 2017	0,05	0,28	39,04	33,04	39,62	143,97	1,26
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16
4	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44

	ИТОГО завтрак:	565	18,19	25	83,97	683,8		0,26	24,71	79,04	95,02	107,61	300,82	4,18
	2-й Завтрак													
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00	№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2	
	Обед													
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№ 101 2017	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Бефстроганов	90/50	21,28	32,34	7,17	406,00	№250 2017	0,07	1,04	45,92	31,43	60,65	239,6	3,36
4	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309 2017	0,06	0	0	21,12	4,86	37,17	1,1
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	780	33,07	39,79	105,3	918,17		0,286	9,84	45,92	105,73	138,25	413,79	6,59
	ИТОГО пятница:	1545	54,26	65,79	231,27	1601,97		0,626	54,55	124,96	284,75	261,86	770,61	11,97
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю														
Итого	Пищевые вещества		Углевод	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь	249,2		1 120,3	7 128,9	3,41	290,46	866,79	1 197,11	2 571,76	4 061,39	51,84			
Среднее значение	44,3		198,6	1 425,8	0,58	58,09	173,36	239,42	514,35	812,28	11,23			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.
Ярцева Л.И.