



Десятидневное меню горячих завтраков и обедов для питания учащихся МОУ СОШ №4 и ФМОУ СОШ №4 х. Воровского Новоалександровского муниципального округа на 2023-2024 учебный год от 7 до 11															
2 неделя															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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	
<b>Понедельник 6-й день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	29,2	22,1	56,00	540,00	№223 2017	0,12	0,94	130	53,1	391,2	430	1,29	
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
3	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,17	1,99	38,50	189,00		0,06	0	40,1	11	14,5	53,75	0,91	
4	Яблоки (рекомендуемые)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>33,84</b>	<b>24,51</b>	<b>119,30</b>	<b>836,00</b>		<b>0,21</b>	<b>10,97</b>	<b>170,1</b>	<b>74,5</b>	<b>432,8</b>	<b>492,05</b>	<b>4,68</b>	
\															
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№70 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36	
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62	
3	Тефтели мясные с соусом сметано	90/40	9,25	10,3	12,10	178,50	№278 2017 г.	0,06	0,85	40,09	21,7	33,03	104,4	1,03	
4	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0	0	19	2,4	60,6	0,51	
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пр	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>18,56</b>	<b>19,28</b>	<b>113,60</b>	<b>709,18</b>		<b>0,225</b>	<b>11,98</b>	<b>40,09</b>	<b>97,26</b>	<b>121,11</b>	<b>291,46</b>	<b>4,37</b>	
Полдник															
1	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8	
2	<b>Печенье</b>	30	2,5	1,2	23,10	113,40		0,036	0	24,06	6,6	8,7	32,25	0,55	
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>43,30</b>	<b>198,20</b>		<b>0,058</b>	<b>4</b>	<b>24,06</b>	<b>14,6</b>	<b>22,7</b>	<b>46,25</b>	<b>3,35</b>	
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1625</b>	<b>25,23</b>	<b>22,47</b>	<b>195,40</b>	<b>1096,38</b>		<b>0,343</b>	<b>15,98</b>	<b>104,24</b>	<b>122,86</b>	<b>158,31</b>	<b>391,46</b>	<b>8,63</b>	
1															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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	
<b>ВТОРНИК 7-день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Котлета особая(говядина) с соусом	90/30	12,4	16,08	12,93	247,50	№269 2017 г.	0,15	0,8	18,2	30,1	36,1	152,9	2,1	
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	№171 2017 г.	0,13	0	40	36,66	36,09	156,47	2,65	
3	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,80	106,70	№382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	

5	Зефир(рекомендуемый)	40	0.4	0.05	39,90	163,00		0	0	0	0,75	1,25	0,5	3,9
<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>26,5</b>	<b>27,74</b>	<b>128,01</b>	<b>870,72</b>		<b>0,37</b>	<b>2,23</b>	<b>80,16</b>	<b>99,91</b>	<b>219,64</b>	<b>456,77</b>	<b>9,52</b>
<b>Обед</b>														
1	Рассольник ленинградский	200	1.6	4.07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
2	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
3	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
4	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>750</b>	<b>21,67</b>	<b>27</b>	<b>86,53</b>	<b>683,88</b>		<b>0,287</b>	<b>27,69</b>	<b>105,8</b>	<b>101,4</b>	<b>122,98</b>	<b>337,48</b>	<b>3,68</b>
<b>Полдник</b>														
1	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	№386 2017 г.	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>
2	<b>Крепделъ сахарный</b>	<b>60</b>	<b>4,25</b>	<b>7,88</b>	<b>33,44</b>	<b>222,00</b>	№ 415 2017 г.	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>14,64</b>	<b>11,64</b>	<b>45</b>	<b>0,77</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,05</b>	<b>12,88</b>	<b>41,44</b>	<b>322,00</b>		<b>2,78</b>	<b>1,4</b>	<b>50,8</b>	<b>42,64</b>	<b>251,64</b>	<b>225</b>	<b>0,97</b>
<b>ИТОГО вторник:</b>		<b>1560</b>	<b>58,22</b>	<b>67,62</b>	<b>255,98</b>	<b>1876,60</b>		<b>3,437</b>	<b>31,32</b>	<b>236,76</b>	<b>243,95</b>	<b>594,26</b>	<b>699,17</b>	<b>14,17</b>
<b>2</b>														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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
<b>СРЕДА 8-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/10	5,87	4,06	32,9	192,16	№173 2017	0,14	0,63	9,76	47,4	103	172,3	1,38
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,60	№379 2017 г.	0,044	1,3	20	14	125,8	90	0,13
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
5	Пряники	60	3,88	4,92	40,99	223,80		0,054	0,006	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,15</b>	<b>19,3</b>	<b>109,29</b>	<b>676,08</b>		<b>0,338</b>	<b>1,936</b>	<b>103,36</b>	<b>89,96</b>	<b>247,86</b>	<b>342,22</b>	<b>3,46</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие или	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№71 2017	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/4	14,9	14,3	13,90	244,40	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макароны отварные с маслом	150/7,5	5,7	6,07	31,98	205,50	№203 2017 г.	0,06	0	30	8,5	12,7	39,4	0,85
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>761,5</b>	<b>26,6</b>	<b>23,22</b>	<b>113,07</b>	<b>810,74</b>		<b>1,069</b>	<b>10,19</b>	<b>75,97</b>	<b>85,67</b>	<b>142,98</b>	<b>239,6</b>	<b>6,85</b>
<b>Полдник</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,01</b>	<b>2,27</b>	<b>21,61</b>	<b>114,90</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8,34</b>	<b>5,93</b>	<b>22,49</b>	<b>0,43</b>
<b>Итого полдник</b>		<b>245</b>	<b>2,08</b>	<b>2,29</b>	<b>36,61</b>	<b>174,90</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>12</b>	<b>9,74</b>	<b>17,03</b>	<b>25,29</b>	<b>0,71</b>
<b>ИТОГО среда:</b>		<b>1506,5</b>	<b>44,83</b>	<b>44,81</b>	<b>258,97</b>	<b>1661,72</b>		<b>1,457</b>	<b>12,156</b>	<b>191,33</b>	<b>185,37</b>	<b>407,87</b>	<b>607,11</b>	<b>11,02</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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
<b>ЧЕТВЕРГ 9-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Фрикадельки(говядина)в соусе сметанно-томатном№ 331	90/50	11,7	15,39	14,80	248,00	№280 2017	0,07	0,4	24,6	20,6	47,4	117,3	7,07
2	шпоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	№312 2017	0,14	18,16	0	27,75	36,98	86,6	1,01
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>18,05</b>	<b>20,61</b>	<b>69,76</b>	<b>540,77</b>		<b>0,31</b>	<b>21,39</b>	<b>24,6</b>	<b>63,95</b>	<b>107,78</b>	<b>243,1</b>	<b>8,88</b>
<b>Обед</b>														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
2	Птица тушенная в соусе с овощами	90/200	25,24	22,3	25,00	402,13	№292 2017 г.	0,23	16,1	58,2	69,6	109,5	212,9	5,3
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,20	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,7	0,73	0	17,46	32,5	23,4	0,96
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>740</b>	<b>30,6</b>	<b>26,86</b>	<b>80,78</b>	<b>733,66</b>		<b>1,02</b>	<b>25,37</b>	<b>58,2</b>	<b>98</b>	<b>193,3</b>	<b>329,18</b>	<b>8,39</b>
1	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>№385 2017 г.</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>
2	<b>Пряник</b>	<b>25</b>	<b>1,62</b>	<b>2,05</b>	<b>17,08</b>	<b>93,25</b>		<b>0,02</b>	<b>0,002</b>	<b>14</b>	<b>5,15</b>	<b>4,28</b>	<b>15,17</b>	<b>0,31</b>
	<b>Итого полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,42</b>	<b>7,05</b>	<b>26,68</b>	<b>200,25</b>		<b>0,1</b>	<b>2,602</b>	<b>54</b>	<b>33,15</b>	<b>244,28</b>	<b>195,17</b>	<b>0,51</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1517</b>	<b>56,07</b>	<b>54,52</b>	<b>177,22</b>	<b>1474,68</b>		<b>1,43</b>	<b>49,362</b>	<b>136,8</b>	<b>195,1</b>	<b>545,36</b>	<b>767,45</b>	<b>17,78</b>
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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
<b>ПЯТНИЦА 10-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Свекла ,тушенная в соусе№326(молочно-сливочный)	60/20	1,5	4	7,8	72,3	№140 2017 г.	0,03	1	4,48	14,9	35	39,4	1,06
2	Котлеты рыбные(минтай)	90/9	11,05	13,5	13,30	219,60	№234 2017 г.	0,05	0,29	40,7	34,4	41,3	150	1,3
3	Картофель отварной	150	2,86	4,3	23,00	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,3	9,76	79,7	1,16
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	<b>Яблоки (рекомендуемые)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>№338 2017</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>
	<b>Итого завтрак</b>	<b>684</b>	<b>19,04</b>	<b>22,62</b>	<b>88,22</b>	<b>634,77</b>		<b>0,3</b>	<b>32,32</b>	<b>45,18</b>	<b>102,2</b>	<b>122,36</b>	<b>317,7</b>	<b>6,44</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие или	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Щи из свежей капусты с	200	1,4	3,9	6,30	64,00	№ 88 2017 г.	0,05	12,6	0	17,7	39,4	39,2	0,66
3	Зразы рубленые из говядины с	90/40	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55
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 ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>790</b>	<b>20,51</b>	<b>27,54</b>	<b>111,73</b>	<b>804,11</b>		<b>0,213</b>	<b>16,96</b>	<b>67</b>	<b>102,51</b>	<b>150,43</b>	<b>327,27</b>	<b>11,64</b>
<b>Полдник</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Вафля	25	2	3,5	8,25	72,75		0	0,1	0	4,75	63,75	0	0,58
<b>Итого полдник</b>		<b>225</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>28,45</b>	<b>157,55</b>		<b>0,02</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>77,75</b>	<b>14</b>	<b>3,38</b>
<b>ИТОГО пятница:</b>		<b>1699</b>	<b>42,55</b>	<b>53,66</b>	<b>228,40</b>	<b>1596,43</b>		<b>0,533</b>	<b>53,38</b>	<b>112,18</b>	<b>217,46</b>	<b>350,54</b>	<b>658,97</b>	<b>21,46</b>

**ИТОГО ПО МЕНЮ за 2 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры , г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	226,9	243,1	1 116,0	7 705,8	7,20	162,20	781,31	964,74	2 056,34	3 124,16	73,06
Среднее	45,4	48,6	223,2	1 541,2	1,48	32,44	156,26	192,95	411,27	624,83	14,37

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.И.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог

Ярцева Л.И.