

Утверждаю

И. о. директора МОУ "СОШ №8"

Нефедова А. И.



## **Примерное**

### **четырнадцатидневное меню**

**Муниципального общеобразовательного учреждения**

**"Средняя общеобразовательная школа №8"**

**с. Новоселицкое, Новоселицкого района, Ставропольского края**

**1 - 4 классы бюджет 2024 – 2025 учебный год**

| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда                      | Выход   | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | 1-ый день      |       |        |        |                |         |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|-------|--------|--------|----------------|---------|--------|--------|
|                                                                           |                                         |         |           |         |             |                         | Витамины (мг)  |       |        |        | Минеральные ве |         |        |        |
|                                                                           |                                         |         |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C     | A      | E      | Ca             | P       | Mg     | Fe     |
| 1смена ЗАВТРАК                                                            |                                         |         |           |         |             |                         |                |       |        |        |                |         |        |        |
| 173                                                                       | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200     | 8,28      | 71,1    | 40,14       | 168,21                  | 0,06           | 1,17  | 58     | -      | 130,3          | 138,14  | 362,09 | 0,5    |
| 376                                                                       | Чай с сахаром                           | 215     | 1,1       | -       | 15          | 94                      | 0,03           | 0,38  | 9,5    | 10,64  | 127,99         | 117,86  | 17,99  | 0,322  |
| 14                                                                        | Масло сливочное (порциями)              | 10      | 0,1       | 8,2     | 0,1         | 75                      | 0,001          | 0     | 0,04   | 0,1    | 2,4            | 0       | 0,05   | 0,02   |
| 15                                                                        | Сыр(порциями)                           | 15      | 3,5       | 4,4     | 0           | 54,6                    | 0,006          | 0,1   | 43,2   | 0,075  | 132            | 0       | 7,5    | 0,15   |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                          | 30      | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066  | 43,2           | 1,434   | 6,9    | 1,083  |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                           | 20      | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |        |                |         |        |        |
|                                                                           | Яблоко свежее                           | 1шт\150 | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 86                      | 0,09           |       |        |        |                |         |        |        |
|                                                                           | ИТОГО                                   |         | 23,95     | 85,8    | 101,33      | 1099,71                 | 0,317          | 1,65  | 110,74 | 10,881 | 444,59         | 284,434 | 400,53 | 2,705  |
| 2 смена ОБЕД                                                              |                                         |         |           |         |             |                         |                |       |        |        |                |         |        |        |
| 87                                                                        | Щи из капусты с картофелем              | 200     | 2,3       | 3,4     | 12,5        | 66                      | 0,138          | 9,6   | 95,7   | 0,283  | 28,9           | 2,606   | 20,63  | 0,95   |
| 268                                                                       | Щницель из мяса говядины                | 100     | 9,36      | 11,49   | 10,3        | 183,75                  | 0,09           | 0     | 0,06   | 0,04   |                | 16      | 210,1  | 25,78  |
| 302                                                                       | Каша пшеничная со сливочным маслом      | 150     | 6,31      | 4,5     | 38,85       | 121,25                  | 0,03           | 0,38  | 9,5    | 10,64  | 127,99         | 117,86  | 17,99  | 0,322  |
| 331                                                                       | Соус сметанный с томатом                | 40      | 1,06      | 2,99    | 4,31        | 48,06                   | 0,001          | 0     | 0,04   | 0,1    | 2,4            | 0       | 0,05   | 0,02   |
| 376                                                                       | Чай с сахаром                           | 215     | 1,1       | -       | 15          | 94                      | 0,03           | 0,38  | 9,5    | 10,64  | 127,99         | 117,86  | 17,99  |        |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                          | 30      | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066  | 43,2           | 1,434   | 6,9    | 1,083  |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                           | 20      | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |        |                |         |        |        |
|                                                                           | Яблоко свежее                           | 1шт\150 | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 86                      | 0,09           |       |        |        |                |         |        |        |
|                                                                           | ИТОГО                                   |         | 31,1      | 24,48   | 127,05      | 729,56                  | 0,449          | 10,36 | 114,8  | 21,769 | 330,48         | 255,76  | 273,66 | 28,155 |
|                                                                           | ВСЕГО за день                           |         | 55,05     | 110,28  | 228,38      | 1829,27                 | 0,766          | 12,01 | 225,54 | 32,65  | 775,07         | 540,194 | 674,19 | 30,86  |

| 2-ой день                                                                            |                              |       |           |         |             |                            |               |       |       |       |                     |         |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|-----------|---------|-------------|----------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------|---------|--------|-------|
| № рецептуры<br>(сборник рецептур<br>блюд питания<br>школьников г.<br>Москва 2005г. ) | Наименование блюда           | Выход | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные веществ |         |        |       |
|                                                                                      |                              |       |           |         |             |                            |               |       |       |       |                     |         |        |       |
| I смена ЗАВТРАК                                                                      |                              |       |           |         |             |                            |               |       |       |       |                     |         |        |       |
| 243                                                                                  | Сосиска отварная             | 55    | 4,7       | 11,7    | 0,5         | 126                        | 0             | 0     | 0     | 0     | 3,5                 | 7,5     | 0,85   | 0,85  |
| 202                                                                                  | Макаронные изделия отварные  | 150   | 5,64      | 6,5     | 35,96       | 123,2                      | 0,016         | 0,6   | -     | 87,4  | 32,32               | 21,9    | 17,56  | 0,48  |
| 308                                                                                  | Кофейный напиток с молоком   | 200   | 2,94      | 1,99    | 20,92       | 113,4                      | 0,02          | 0,38  | 10    | 11,12 | 128,78              | 86,56   | 12,88  | 0,078 |
| 1                                                                                    | Хлеб пшеничный               | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,06          | 0     | 0,2   | 0,69  | 9,9                 | 0,6     | 17,1   | 1,35  |
| 1                                                                                    | Хлеб отрубной                | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |               |       |       |       |                     |         |        |       |
|                                                                                      | ИТОГО                        |       | 13,28     | 8,49    | 56,88       | 236,6                      | 0,036         | 0,98  | 10    | 98,52 | 161,1               | 108,46  | 30,44  | 0,558 |
| 2 смена ОБЕД                                                                         |                              |       |           |         |             |                            |               |       |       |       |                     |         |        |       |
| 82                                                                                   | Борщ с капустой и картофелем | 200   | 4,8       | 5,44    | 7,04        | 147                        | 0,078         | 22,13 | 211,5 | 0,27  | 46,83               | 2500    | 23,88  | 1,15  |
| 243                                                                                  | Сосиски отварные             | 100   | 4,7       | 11,7    | 0,5         | 126                        | 0             | 0     | 0     | 0     | 3,5                 | 7,5     | 0,85   | 0,85  |
| 202                                                                                  | Макаронные изделия отварные  | 150   | 5,64      | 6,5     | 35,96       | 123,2                      | 0,05          | -     | -     | -     | 4,86                | 37,17   | 21,12  | 1,105 |
| 308                                                                                  | Кофейный напиток с молоком   | 200   | 2,94      | 1,99    | 20,92       | 113,4                      | 0,02          | 0,38  | 10    | 11,12 | 128,78              | 86,56   | 12,88  | 0,078 |
| 1                                                                                    | Хлеб пшеничный               | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,06          | 0     | 0,2   | 0,69  | 9,9                 | 0,6     | 17,1   | 1,35  |
| 1                                                                                    | Хлеб отрубной                | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |               |       |       |       |                     |         |        |       |
|                                                                                      | ИТОГО                        |       | 18,08     | 25,63   | 64,42       | 509,6                      | 0,208         | 22,51 | 221,7 | 12,08 | 193,87              | 2631,83 | 75,83  | 4,533 |
|                                                                                      | ВСЕГО за день                |       | 31,36     | 34,12   | 121,3       | 746,2                      | 0,244         | 23,49 | 231,7 | 110,6 | 354,97              | 2740,29 | 106,27 | 5,091 |

| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда                       | 3-ий день |           |         |             |                         |                |        |        |         |                |         |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|--------|--------|---------|----------------|---------|--------|-------|
|                                                                           |                                          | Выход     | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |        |        |         | Минеральные ве |         |        |       |
|                                                                           |                                          |           |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C      | A      | E       | Ca             | P       | Mg     | Fe    |
| 1смена ЗАВТРАК                                                            |                                          |           |           |         |             |                         |                |        |        |         |                |         |        |       |
| 290                                                                       | Птица тушенная в соусе                   | 120       | 16,72     | 14,17   | 4,91        | 214,2                   | 0,07           | 2,93   | 52,5   | -       | 55,82          | 130,94  | 21,14  | 1,414 |
| 310                                                                       | Картофель отварной                       | 150       | 3,2       | 1,2     | 22          | 112,5                   | 0,14           | 18,16  | -      | -       | 36,98          | 86,6    | 86,6   | 1     |
| 47                                                                        | Салат из квашенной капусты               | 60        | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                   | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74   | 13,5           | 36,5    | 12,03  | 0,414 |
| 349                                                                       | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0         | 0       | 19,4        | 77,4                    | 0,016          | 0,6    | -      | 87,4    | 32,32          | 21,9    | 17,56  | 0,48  |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0      | 0      | 0,066   | 43,2           | 1,434   | 6,9    | 1,083 |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                            | 20        | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |        |        |         |                |         |        |       |
|                                                                           | ИТОГО                                    |           | 20,87     | 18,37   | 50,9        | 454,02                  | 0,416          | 27,496 | 60,24  | 125,206 | 181,82         | 277,374 | 144,23 | 4,391 |
| 2 смена ОБЕД                                                              |                                          |           |           |         |             |                         |                |        |        |         |                |         |        |       |
| 103                                                                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200       | 1,99      | 1,83    | 15,81       | 81,7                    | 0,103          | 8,88   | 62,3   | 0,39    | 31             | 1,85    | 26,68  | 1,08  |
| 290                                                                       | Птица тушенная в соусе                   | 120       | 16,72     | 14,17   | 4,91        | 214,2                   | 0,07           | 2,93   | 52,5   | -       | 55,82          | 130,94  | 21,14  | 1,414 |
| 310                                                                       | Картофель отварной                       | 150       | 3,2       | 1,2     | 22          | 112,5                   | 0,14           | 18,16  | -      | -       | 36,98          | 86,6    | 86,6   | 1     |
| 47                                                                        | Салат из квашенной капусты               | 60        | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                   | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74   | 13,5           | 36,5    | 12,03  | 0,414 |
| 349                                                                       | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0         | 0       | 19,4        | 77,4                    | 0,016          | 0,6    | -      | 87,4    | 32,32          | 21,9    | 17,56  | 0,48  |
| 188                                                                       | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0      | 0      | 0,066   | 43,2           | 1,434   | 6,9    | 1,083 |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                            | 20        | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |        |        |         |                |         |        |       |
|                                                                           | ИТОГО                                    |           | 22,86     | 20,2    | 66,71       | 535,72                  | 0,519          | 36,376 | 122,54 | 125,596 | 212,82         | 279,224 | 170,91 | 5,471 |
|                                                                           | Всего за день                            |           | 43,73     | 38,57   | 117,61      | 989,74                  | 0,935          | 63,872 | 182,78 | 250,802 | 394,64         | 556,598 | 315,14 | 9,862 |

| 4 -ый день                                                                |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|-------|---------|
| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда               | Выход | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |       |         |
|                                                                           |                                  |       |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C     | A      | E     | Ca                        | P       | Mg    | Fe      |
|                                                                           |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                           |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
| 229                                                                       | Рыба, тушеная в томате с овощами | 280   | 28,8      | 7,4     | 17          | 245,4                   | 0,18           | 26,1  | 0,01   | 0     |                           | 72,9    | 213,5 | 89,22   |
| 310                                                                       | Картофель отварной               | 150   | 3,2       | 1,2     | 22          | 112,5                   | 0,14           | 18,16 | -      | -     | 36,98                     | 86,6    | 86,6  | 1       |
| 389                                                                       | Сок овощные, фруктовые и ягодные | 200   | 1         | 0       | 24,4        | 102                     | 0,006          | 0,1   | 43,2   | 0,075 | 132                       | 0       | 7,5   | 0,15    |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066 | 43,2                      | 1,434   | 6,9   | 1,083   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                    | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |       |                           |         |       |         |
|                                                                           | ИТОГО                            |       | 33        | 8,6     | 63,4        | 459,9                   | 0,486          | 44,36 | 43,21  | 0,141 | 212,18                    | 160,934 | 314,5 | 91,453  |
| 2 смена ОБЕД                                                              |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
| 87                                                                        | Щи из капусты с картофелем       | 200   | 2,3       | 3,4     | 12,5        | 66                      | 0,08           | 0     | 51,95  | 0     |                           | 63,32   | 65,8  | 38,86   |
| 229                                                                       | Рыба, тушеная в томате с овощами | 280   | 28,8      | 7,4     | 17          | 245,4                   | 0,18           | 26,1  | 0,01   | 0     |                           | 72,9    | 213,5 | 89,22   |
| 310                                                                       | Картофель отварной               | 150   | 3,2       | 1,2     | 22          | 112,5                   | 0,14           | 18,16 | -      | -     | 36,98                     | 86,6    | 86,6  | 1       |
| 389                                                                       | Сок овощные, фруктовые и ягодные | 200   | 1         | 0       | 24,4        | 102                     | 0,006          | 0,1   | 43,2   | 0,075 | 132                       | 0       | 7,5   | 0,15    |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066 | 43,2                      | 1,434   | 6,9   | 1,083   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                    | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |       |                           |         |       |         |
|                                                                           | ИТОГО                            |       | 35,3      | 12      | 75,9        | 525,9                   | 0,566          | 44,36 | 95,16  | 0,141 | 212,18                    | 224,254 | 380,3 | 130,313 |
|                                                                           | ВСЕГО за день                    |       | 68,3      | 20,6    | 139,3       | 985,8                   | 1,052          | 88,72 | 138,37 | 0,282 | 424,36                    | 385,188 | 694,8 | 221,766 |

| 5-ый день                                                                             |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-----------|---------|-------------|----------------------------|----------------|--------|--------|--------|-----------------|---------|---------|--------|
| № рецептуры<br>(сборник рецептур.<br>блюд питания<br>школьников г.<br>Москва 2005г. ) | Наименование блюда         | Выход | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг)  |        |        |        | Минеральные веи |         |         |        |
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            | B <sub>1</sub> | C      | A      | E      | Ca              | P       | Mg      | Fe     |
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                                       |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |
| 279                                                                                   | Тефтели                    | 140   | 10,99     | 14,3    | 15,87       | 261,82                     | 0,04           | 0,02   | 12,63  | -      | 16,75           | 112,74  | 147,65  | 1,75   |
| 171                                                                                   | Каша рассыпчатая гречневая | 150   | 6,7       | 10,59   | 49,8        | 321                        | 0,21           | -      | 40     | -      | 26,39           | 210,35  | 569,77  | 4,73   |
| 376                                                                                   | Чай с сахаром              | 215   | 1,1       | -       | 15          | 94                         | 0,006          | 0,1    | 43,2   | 0,075  | 132             | 0       | 7,5     | 0,15   |
| 47                                                                                    | Салат из квашенной капусты | 60    | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                      | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5            | 36,5    | 12,03   | 0,414  |
| 1                                                                                     | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16           | 0      | 0      | 0,066  | 43,2            | 1,434   | 6,9     | 1,083  |
| 1                                                                                     | Хлеб отрубной              | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |                |        |        |        |                 |         |         |        |
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |
|                                                                                       | ИТОГО                      |       | 21,14     | 34,19   | 92,46       | 818,04                     | 0,446          | 5,926  | 103,57 | 37,881 | 231,84          | 361,024 | 743,85  | 8,127  |
| 2 смена ОБЕД                                                                          |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |
| 96                                                                                    | Рассольник ленинградский   | 200   | 1,99      | 5,11    | 16,92       | 121,75                     | 0,125          | 12,75  | 0      | 1,5    | 27,5            | 2,039   | 34,25   | 1,25   |
| 279                                                                                   | Тефтели                    | 140   | 10,99     | 14,3    | 15,87       | 261,82                     | 0,04           | 0,02   | 12,63  | -      | 16,75           | 112,74  | 147,65  | 1,75   |
| 171                                                                                   | Каша рассыпчатая гречневая | 150   | 6,7       | 10,59   | 49,8        | 321                        | 0,21           | -      | 40     | -      | 26,39           | 210,35  | 569,77  | 4,73   |
| 376                                                                                   | Чай с сахаром              | 215   | 1,1       | -       | 15          | 94                         | 0,006          | 0,1    | 43,2   | 0,075  | 132             | 0       | 7,5     | 0,15   |
| 47                                                                                    | Салат из квашенной капусты | 60    | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                      | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5            | 36,5    | 12,03   | 0,414  |
| 1                                                                                     | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16           | 0      | 0      | 0,066  | 43,2            | 1,434   | 6,9     | 1,083  |
| 1                                                                                     | Хлеб отрубной              | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |                |        |        |        |                 |         |         |        |
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |
|                                                                                       | ИТОГО                      |       | 21,73     | 33      | 102,18      | 848,49                     | 0,571          | 18,676 | 103,57 | 39,381 | 259,34          | 363,063 | 778,1   | 9,377  |
|                                                                                       | ВСЕГО за день              |       | 42,87     | 67,19   | 194,64      | 1666,53                    | 1,017          | 24,602 | 207,14 | 77,262 | 491,18          | 724,087 | 1521,95 | 17,504 |
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                 |         |         |        |

| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.) | Наименование блюда           | Выход   | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | 6-ой день      |       |        |       |                |        |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|-------|--------|-------|----------------|--------|-------|-------|
|                                                                          |                              |         |           |         |             |                         | Витамины (мг)  |       |        |       | Минеральные ве |        |       |       |
|                                                                          |                              |         |           |         |             |                         | В <sub>1</sub> | С     | А      | Е     | Ca             | Р      | Mg    | Fe    |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                          |                              |         |           |         |             |                         |                |       |        |       |                |        |       |       |
| 259                                                                      | Жаркое по домашнему          | 200     | 19,5      | 8,9     | 24          | 254,8                   |                |       |        |       |                |        |       |       |
| 377                                                                      | Чай с лимоном                | 223     | 0,13      | 0,02    | 15,2        | 62                      | 0              | 0     | 0      | 0     |                | 14     | 7     | 1,8   |
|                                                                          | Фрукты свежие (яблоко)       | 1шт\150 | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 6,7                     | 0,09           |       | 0,04   | 0,1   | 2,4            | 0      | 0,05  | 0,02  |
| 1                                                                        | Хлеб пшеничный               | 30      | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066 | 43,2           | 1,434  | 6,9   | 1,083 |
| 1                                                                        | Хлеб отрубной                | 20      | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |       |                |        |       |       |
|                                                                          | ИТОГО                        |         | 20,43     | 9,72    | 58,8        | 323,5                   | 0,25           | 0     | 0,04   | 0,166 | 45,6           | 15,434 | 13,95 | 2,903 |
| 2 смена ОБЕД                                                             |                              |         |           |         |             |                         |                |       |        |       |                |        |       |       |
| 82                                                                       | Борщ с капустой и картофелем | 200     | 4,8       | 5,44    | 7,04        | 147                     | 0,078          | 22,13 | 211,5  | 0,27  | 46,83          | 2,5    | 23,88 | 1,15  |
| 259                                                                      | Жаркое по домашнему          | 200     | 19,5      | 8,9     | 24          | 254,8                   |                |       |        |       |                |        |       |       |
| 377                                                                      | Чай с лимоном                | 223     | 0,13      | 0,02    | 15,2        | 62                      | 0              | 0     | 0      | 0     |                | 14     | 7     | 1,8   |
|                                                                          | Фрукты свежие (яблоко)       | 1шт\150 | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 6,7                     | 0,09           |       | 0,04   | 0,1   | 2,4            | 0      | 0,05  | 0,02  |
| 1                                                                        | Хлеб пшеничный               | 30      | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066 | 43,2           | 1,434  | 6,9   | 1,083 |
| 1                                                                        | Хлеб отрубной                | 20      | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |       |                |        |       |       |
|                                                                          | ИТОГО                        |         | 25,23     | 15,16   | 65,84       | 470,5                   | 0,328          | 22,13 | 211,54 | 0,436 | 92,43          | 17,934 | 37,83 | 4,053 |
|                                                                          | Всего за день                |         | 45,66     | 24,88   | 124,64      | 794                     | 0,578          | 22,13 | 211,58 | 0,602 | 138,03         | 33,368 | 51,78 | 6,956 |

| 7 -ый день                                                                |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|-------|---------|
| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда               | Выход | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |       |         |
|                                                                           |                                  |       |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C     | A      | E     | Ca                        | P       | Mg    | Fe      |
|                                                                           |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                           |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
| 229                                                                       | Рыба, тушеная в томате с овощами | 280   | 28,8      | 7,4     | 17          | 245,4                   | 0,18           | 26,1  | 0,01   | 0     |                           | 72,9    | 213,5 | 89,22   |
| 310                                                                       | Картофель отварной               | 150   | 3,2       | 1,2     | 22          | 112,5                   | 0,14           | 18,16 | -      | -     | 36,98                     | 86,6    | 86,6  | 1       |
| 389                                                                       | Сок овощные, фруктовые и ягодные | 200   | 1         | 0       | 24,4        | 102                     | 0,006          | 0,1   | 43,2   | 0,075 | 132                       | 0       | 7,5   | 0,15    |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066 | 43,2                      | 1,434   | 6,9   | 1,083   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                    | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |       |                           |         |       |         |
|                                                                           | ИТОГО                            |       | 33        | 8,6     | 63,4        | 459,9                   | 0,486          | 44,36 | 43,21  | 0,141 | 212,18                    | 160,934 | 314,5 | 91,453  |
| 2 смена ОБЕД                                                              |                                  |       |           |         |             |                         |                |       |        |       |                           |         |       |         |
| 87                                                                        | Щи из капусты с картофелем       | 200   | 2,3       | 3,4     | 12,5        | 66                      | 0,08           | 0     | 51,95  | 0     |                           | 63,32   | 65,8  | 38,86   |
| 229                                                                       | Рыба, тушеная в томате с овощами | 280   | 28,8      | 7,4     | 17          | 245,4                   | 0,18           | 26,1  | 0,01   | 0     |                           | 72,9    | 213,5 | 89,22   |
| 310                                                                       | Картофель отварной               | 150   | 3,2       | 1,2     | 22          | 112,5                   | 0,14           | 18,16 | -      | -     | 36,98                     | 86,6    | 86,6  | 1       |
| 389                                                                       | Сок овощные, фруктовые и ягодные | 200   | 1         | 0       | 24,4        | 102                     | 0,006          | 0,1   | 43,2   | 0,075 | 132                       | 0       | 7,5   | 0,15    |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0      | 0,066 | 43,2                      | 1,434   | 6,9   | 1,083   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                    | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |        |       |                           |         |       |         |
|                                                                           | ИТОГО                            |       | 35,3      | 12      | 75,9        | 525,9                   | 0,566          | 44,36 | 95,16  | 0,141 | 212,18                    | 224,254 | 380,3 | 130,313 |
|                                                                           | ВСЕГО за день                    |       | 68,3      | 20,6    | 139,3       | 985,8                   | 1,052          | 88,72 | 138,37 | 0,282 | 424,36                    | 385,188 | 694,8 | 221,766 |

| № рецептуры<br>(сборник рецептур<br>блюд питания<br>школьников г.<br>Москва 2005г.) | Наименование блюда      | 8-ой день |           |         |             |                            |                |        |        |        |             |         |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|---------|-------------|----------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|---------|--------|--------|
|                                                                                     |                         | Выход     | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг)  |        |        |        | Минеральные |         |        |        |
|                                                                                     |                         |           |           |         |             |                            | B <sub>1</sub> | C      | A      | E      | Ca          | P       | Mg     | Fe     |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                                     |                         |           |           |         |             |                            |                |        |        |        |             |         |        |        |
| 291                                                                                 | Плов из птицы           | 250       | 27,7      | 32,93   | 3,8         | 462,75                     | 0,18           | 8,16   | 35     | 0,68   | 45,11       | 236,66  | 67,41  | 2,33   |
| 382                                                                                 | Какао с молоком         | 200       | 3,7       | 2,41    | 23,8        | 118                        | 0,03           | 0,38   | 9,5    | 10,64  | 127,99      | 117,86  | 17,99  | 0,322  |
| 70                                                                                  | Огурцы свежие(соленные) | 60        |           | 0,1     | 1,7         | 11                         | 0,8            | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5        | 36,5    | 12,03  | 0,414  |
| 1                                                                                   | Хлеб пшеничный          | 30        | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16           | 0      | 0      | 0,066  | 43,2        | 1,434   | 6,9    | 1,083  |
| 1                                                                                   | Хлеб отрубной           | 20        | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |                |        |        |        |             |         |        |        |
|                                                                                     | ИТОГО                   |           | 31,4      | 35,44   | 29,3        | 591,75                     | 1,17           | 14,346 | 52,24  | 49,126 | 229,8       | 392,454 | 104,33 | 4,149  |
| 2 смена ОБЕД                                                                        |                         |           |           |         |             |                            |                |        |        |        |             |         |        |        |
| 113                                                                                 | Суп лапша домашняя      | 200       | 3         | 6       | 14,8        | 119,5                      | 0,118          | 20,1   | 361,7  | 1,25   | 46,68       | 4,89    | 30,43  | 2,293  |
| 291                                                                                 | Плов из птицы           | 250       | 27,7      | 32,93   | 3,8         | 462,75                     | 0,18           | 8,16   | 35     | 0,68   | 45,11       | 236,66  | 67,41  | 2,33   |
| 382                                                                                 | Какао с молоком         | 200       | 3,7       | 2,41    | 23,8        | 118                        | 0,03           | 0,38   | 9,5    | 10,64  | 127,99      | 117,86  | 17,99  | 0,322  |
| 70                                                                                  | Огурцы свежие(соленные) | 60        |           | 0,1     | 1,7         | 11                         | 0,8            | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5        | 36,5    | 12,03  | 0,414  |
| 1                                                                                   | Хлеб пшеничный          | 30        | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16           | 0      | 0      | 0,066  | 43,2        | 1,434   | 6,9    | 1,083  |
| 1                                                                                   | Хлеб отрубной           | 20        | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |                |        |        |        |             |         |        |        |
|                                                                                     | ИТОГО                   |           | 34,4      | 41,44   | 44,1        | 711,25                     | 1,288          | 34,446 | 413,94 | 50,376 | 276,48      | 397,344 | 134,76 | 6,442  |
|                                                                                     | ВСЕГО за день           |           | 65,8      | 76,88   | 73,4        | 1303                       | 2,458          | 48,792 | 466,18 | 99,502 | 506,28      | 789,798 | 239,09 | 10,591 |

| № рецептуры<br>(сборник рецептур.<br>блюд питания<br>школьников г.<br>Москва 2005г. ) | Наименование блюда         | Выход | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность | 9-ый день      |        |        |        |                      |         |         |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-----------|---------|-------------|----------------------------|----------------|--------|--------|--------|----------------------|---------|---------|--------|
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            | Витамины (мг)  |        |        |        | Минеральные вещества |         |         |        |
|                                                                                       |                            |       |           |         |             |                            | B <sub>1</sub> | C      | A      | E      | Ca                   | P       | Mg      | Fe     |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                                       |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                      |         |         |        |
| 279                                                                                   | Тефтели                    | 140   | 10,99     | 14,3    | 15,87       | 261,82                     | 0,04           | 0,02   | 12,63  | -      | 16,75                | 112,74  | 147,65  | 1,75   |
| 171                                                                                   | Каша рассыпчатая гречневая | 150   | 6,7       | 10,59   | 49,8        | 321                        | 0,21           | -      | 40     | -      | 26,39                | 210,35  | 569,77  | 4,73   |
| 376                                                                                   | Чай с сахаром              | 215   | 1,1       | -       | 15          | 94                         | 0,006          | 0,1    | 43,2   | 0,075  | 132                  | 0       | 7,5     | 0,15   |
| 47                                                                                    | Салат из квашенной капусты | 60    | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                      | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5                 | 36,5    | 12,03   | 0,414  |
| 1                                                                                     | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16           | 0      | 0      | 0,066  | 43,2                 | 1,434   | 6,9     | 1,083  |
| 1                                                                                     | Хлеб отрубной              | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |                |        |        |        |                      |         |         |        |
|                                                                                       | ИТОГО                      |       | 21,14     | 34,19   | 92,46       | 818,04                     | 0,446          | 5,926  | 103,57 | 37,881 | 231,84               | 361,024 | 743,85  | 8,127  |
| 2 смена ОБЕД                                                                          |                            |       |           |         |             |                            |                |        |        |        |                      |         |         |        |
| 96                                                                                    | Рассольник ленинградский   | 200   | 1,99      | 5,11    | 16,92       | 121,75                     | 0,125          | 12,75  | 0      | 1,5    | 27,5                 | 2,039   | 34,25   | 1,25   |
| 279                                                                                   | Тефтели                    | 140   | 10,99     | 14,3    | 15,87       | 261,82                     | 0,04           | 0,02   | 12,63  | -      | 16,75                | 112,74  | 147,65  | 1,75   |
| 171                                                                                   | Каша рассыпчатая гречневая | 150   | 6,7       | 10,59   | 49,8        | 321                        | 0,21           | -      | 40     | -      | 26,39                | 210,35  | 569,77  | 4,73   |
| 376                                                                                   | Чай с сахаром              | 215   | 1,1       | -       | 15          | 94                         | 0,006          | 0,1    | 43,2   | 0,075  | 132                  | 0       | 7,5     | 0,15   |
| 47                                                                                    | Салат из квашенной капусты | 60    | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                      | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5                 | 36,5    | 12,03   | 0,414  |
| 1                                                                                     | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16           | 0      | 0      | 0,066  | 43,2                 | 1,434   | 6,9     | 1,083  |
| 1                                                                                     | Хлеб отрубной              | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |                |        |        |        |                      |         |         |        |
|                                                                                       | ИТОГО                      |       | 21,73     | 33      | 102,18      | 848,49                     | 0,571          | 18,676 | 103,57 | 39,381 | 259,34               | 363,063 | 778,1   | 9,377  |
|                                                                                       | ВСЕГО за день              |       | 42,87     | 67,19   | 194,64      | 1666,53                    | 1,017          | 24,602 | 207,14 | 77,262 | 491,18               | 724,087 | 1521,95 | 17,504 |

| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.) | Наименование блюда                              | 10-ый день |           |         |             |                         |                |      |       |       |                      |         |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|                                                                          |                                                 | Выход      | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |      |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|                                                                          |                                                 |            |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C    | A     | E     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                          |                                                 |            |           |         |             |                         |                |      |       |       |                      |         |        |       |
| 291                                                                      | Плов из мяса птицы                              | 250        | 27,7      | 32,93   | 3,8         | 462,75                  | 0,04           | 0,02 | 12,63 | -     | 16,75                | 112,74  | 147,65 | 1,75  |
| 359                                                                      | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200        | 0,31      | -       | 39,4        | 160                     | 0,012          | 2,4  | -     | -     | 22,46                | 18,5    | 7,26   | 0,192 |
| 70                                                                       | Огурцы свежие ( соленные)                       | 60         |           | 0,1     | 1,7         | 11                      | 0,8            |      |       |       |                      |         |        |       |
| 1                                                                        | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0    | 0     | 0,066 | 43,2                 | 1,434   | 6,9    | 1,083 |
| 1                                                                        | Хлеб отрубной                                   | 20         | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |      |       |       |                      |         |        |       |
|                                                                          | ИТОГО                                           |            | 29,41     | 33,03   | 52,1        | 725,05                  | 1,012          | 2,42 | 12,63 | 0,066 | 82,41                | 132,674 | 161,81 | 3,025 |
| 2 смена ОБЕД                                                             |                                                 |            |           |         |             |                         |                |      |       |       |                      |         |        |       |
| 101                                                                      | Суп картофельный с крупой                       | 200        | 10        | 7,5     | 7,9         | 163,1                   | 0              | 0    | 0     | 0     | 0                    | 0       | 0      | 0     |
| 291                                                                      | Плов из мяса птицы                              | 250        | 27,7      | 32,93   | 3,8         | 462,75                  | 0,04           | 0,02 | 12,63 | -     | 16,75                | 112,74  | 147,65 | 1,75  |
| 359                                                                      | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200        | 0,31      | -       | 39,4        | 160                     | 0,012          | 2,4  | -     | -     | 22,46                | 18,5    | 7,26   | 0,192 |
| 70                                                                       | Огурцы свежие(соленные)                         | 60         |           | 0,1     | 1,7         | 11                      | 0,8            |      |       |       |                      |         |        |       |
| 1                                                                        | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0    | 0     | 0,066 | 43,2                 | 1,434   | 6,9    | 1,083 |
| 1                                                                        | Хлеб отрубной                                   | 20         | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |      |       |       |                      |         |        |       |
|                                                                          | ИТОГО                                           |            | 39,41     | 46,83   | 60          | 888,15                  | 1,012          | 2,42 | 12,63 | 0,066 | 82,41                | 132,674 | 161,81 | 3,025 |
|                                                                          | ВСЕГО за день                                   |            | 68,82     | 79,86   | 112,1       | 1613,2                  | 2,024          | 4,84 | 25,26 | 0,132 | 164,82               | 265,348 | 323,62 | 6,05  |

| № рецептуры<br>(сборник<br>рецептур. блюд<br>питания<br>школьников г.<br>Москва 2005г.) | Наименование блюда         | Выход   | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность | 11-ый день |        |       |        |        |        |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|---------|-------------|----------------------------|------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|
|                                                                                         |                            |         |           |         |             |                            | Вг         |        |       |        | Мг     |        |        |          |
|                                                                                         |                            |         |           |         |             |                            |            | С      | А     | Е      | Ca     | Р      | Mg     | Fe       |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                                         |                            |         |           |         |             |                            |            |        |       |        |        |        |        |          |
| 289                                                                                     | Рагу из мяса птицы         | 250     | 14,01     | 16,9    | 18,3        | 283                        | 0,38       | 50,95  | 0,19  | 0      | 88,7   |        |        | 488,74   |
| 379                                                                                     | Кофейный напиток с молоком | 200     | 12        | 5       | 156,8       | 151,8                      | 0,02       | 0,38   | 10    | 11,12  | 128,78 | 2,72   | 90     | 14       |
| 1                                                                                       | Хлеб пшеничный             | 30      | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16       | 0      | 0     | 0,066  | 43,2   | 1,434  | 6,9    | 1,083    |
| 1                                                                                       | Хлеб отрубной              | 20      | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |            |        |       |        |        |        |        |          |
|                                                                                         | Фрукты свежие (Яблоко)     | 1шт\150 | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 86                         | 0,09       | 495    | 0     | 0,09   | 48     |        | 33     | 27       |
|                                                                                         | ИТОГО                      |         | 26,01     | 21,9    | 175,1       | 434,8                      | 0,56       | 51,33  | 10,19 | 11,186 | 260,68 | 4,154  | 96,9   | 503,823  |
| 2 смена ОБЕД                                                                            |                            |         |           |         |             |                            |            |        |       |        |        |        |        |          |
| 101                                                                                     | Суп картофельный с крупой  | 200     | 4,2       | 6,2     | 37          | 115                        | 0,14       | 31,23  | 0,02  | 0      |        | 36,8   | 93,95  | 39,16    |
| 289                                                                                     | Рагу из мяса птицы         | 250     | 14,01     | 16,9    | 18,3        | 283                        | 0,38       | 50,95  | 0,19  | 0      | 88,7   |        |        | 488,74   |
| 379                                                                                     | Кофейный напиток с молоком | 200     | 12        | 5       | 156,8       | 151,8                      | 0,02       | 0,38   | 10    | 11,12  | 128,78 | 2,72   | 90     | 14       |
| 1                                                                                       | Хлеб пшеничный             | 30      | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0                 | 0,16       | 0      | 0     | 0,066  | 43,2   | 1,434  | 6,9    | 1,083    |
| 1                                                                                       | Хлеб отрубной              | 20      | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                       |            |        |       |        |        |        |        |          |
|                                                                                         | Фрукты свежие (Яблоко)     | 1шт\150 | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 86                         | 0,09       | 495    | 0     | 0,09   | 48     |        | 33     | 27       |
|                                                                                         | ИТОГО                      |         | 30,21     | 28,1    | 212,1       | 549,8                      | 0,7        | 82,56  | 10,21 | 11,186 | 260,68 | 40,954 | 190,85 | 542,983  |
|                                                                                         | ВСЕГО за день              |         | 56,22     | 50      | 387,2       | 984,6                      | 1,26       | 133,89 | 20,4  | 22,372 | 521,36 | 45,108 | 287,75 | 1046,806 |

| № рецептуры (сборник рецептур, блоч питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда     | 12-ой день. |           |         |             |                         |                |       |       |         |                 |         |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|-------|-------|---------|-----------------|---------|-------|--------|
|                                                                           |                        | Выход       | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |       |       |         | Минеральные вещ |         |       |        |
|                                                                           |                        |             |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C     | A     | E       | Ca              | P       | Mg    | Fe     |
| ЗАВТРАК                                                                   |                        |             |           |         |             |                         |                |       |       |         |                 |         |       |        |
| 243                                                                       | Сосиска отварная       | 55          | 4,7       | 11,7    | 0,5         | 126                     | 0              | 0     | 0     | 0       | 3,5             | 7,5     | 0,85  | 0,85   |
| 139                                                                       | Капуста тушеная        | 150         | 2,7       | 2,9     | 4,7         | 9,9                     | 92,9           | 0,048 | 30,44 | 482,7   | 2,162           | 82,16   | 1,37  | 33,45  |
| 376                                                                       | Чай с сахаром          | 215         | 1,1       | -       | 15          | 94                      | -              | 2,93  | -     | -       | 14,2            | 4,4     | 2,4   | 0,36   |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный         | 30          | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0     | 0,066   | 43,2            | 1,434   | 6,9   | 1,083  |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной          | 20          | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |       |         |                 |         |       |        |
|                                                                           | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт         | 0,8       | 0,8     | 19,6        | 6,7                     | 0,09           |       | 0     | 0,09    | 48              |         | 33    | 27     |
|                                                                           | ИТОГО                  |             | 8,5       | 14,6    | 20,2        | 229,9                   | 93,06          | 2,978 | 30,44 | 482,766 | 63,062          | 95,494  | 11,52 | 35,743 |
| 2 смена ОБЕД                                                              |                        |             |           |         |             |                         |                |       |       |         |                 |         |       |        |
| 113                                                                       | Суп-лапша домашняя     | 200         | 3         | 6       | 14,8        | 119,5                   | 0,05           | 0,5   | 12,5  | 4,2     | 38,5            |         |       | 10,68  |
| 243                                                                       | Сосиски отварные       | 100         | 4,7       | 11,7    | 0,5         | 126                     | 0              | 0     | 0     | 0       | 3,5             | 7,5     | 0,85  | 0,85   |
| 139                                                                       | Капуста тушеная        | 150         | 2,7       | 2,9     | 4,7         | 9,9                     | 92,9           | 0,048 | 30,44 | 482,7   | 2,162           | 82,16   | 1,37  | 33,45  |
| 376                                                                       | Чай с сахаром          | 215         | 1,1       | -       | 15          | 94                      | -              | 2,93  | -     | -       | 14,2            | 4,4     | 2,4   | 0,36   |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный         | 30          | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,16           | 0     | 0     | 0,066   | 43,2            | 1,434   | 6,9   | 1,083  |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной          | 20          | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |       |       |         |                 |         |       |        |
|                                                                           | ИТОГО                  |             | 11,50     | 20,6    | 35          | 349,4                   | 93,11          | 3,478 | 42,94 | 486,966 | 101,562         | 95,494  | 11,52 | 46,423 |
|                                                                           | ВСЕГО за день          |             | 20        | 35,2    | 55,2        | 579,3                   | 186,17         | 6,456 | 73,38 | 969,732 | 164,624         | 190,988 | 23,04 | 82,166 |

| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда          | 13-ый день |           |         |             |                         |               |       |       |       |                           |         |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|-----------|---------|-------------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|-------|--------|
|                                                                           |                             | Выход      | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |       |        |
|                                                                           |                             |            |           |         |             |                         | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | Р       | Mg    | Fe     |
| ЗАВТРАК                                                                   |                             |            |           |         |             |                         |               |       |       |       |                           |         |       |        |
| 290                                                                       | Птица тушенная в соусе      | 120        | 16,72     | 14,17   | 4,91        | 214,2                   | 0             | 0     | 0     | 0     |                           | 3,5     | 7,5   | 0,85   |
| 202                                                                       | Макаронные изделия отварные | 150        | 5,64      | 6,5     | 35,96       | 123,2                   | 0,05          | -     | -     | -     | 4,86                      | 37,17   | 21,12 | 1,105  |
| 379                                                                       | Кофейный напиток с молоком  | 200        | 12        | 5       | 156,8       | 151,8                   | 0,02          | 0,38  | 10    | 11,12 | 128,78                    | 2,72    | 90    | 14     |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный              | 30         | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,06          | 0     | 0,2   | 0,69  | 9,9                       | 0,6     | 17,1  | 1,35   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной               | 20         | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |               |       |       |       |                           |         |       |        |
|                                                                           | ИТОГО                       |            | 34,36     | 5       | 156,8       | 151,8                   | 0,08          | 0,38  | 10,2  | 11,81 | 138,68                    | 3,32    | 107,1 | 15,35  |
| ОБЕД                                                                      |                             |            |           |         |             |                         |               |       |       |       |                           |         |       |        |
| 102                                                                       | Суп картофельный с бобовыми | 200        | 4,13      | 3,56    | 33,14       | 217,5                   | 0,078         | 22,13 | 211,5 | 0,27  | 46,83                     | 2500    | 23,88 | 1,15   |
| 290                                                                       | Птица тушенная в соусе      | 120        | 16,72     | 14,17   | 4,91        | 214,2                   | 0             | 0     | 0     | 0     |                           | 3,5     | 7,5   | 0,85   |
| 202                                                                       | Макаронные изделия отварные | 150        | 5,64      | 6,5     | 35,96       | 123,2                   | 0,05          | -     | -     | -     | 4,86                      | 37,17   | 21,12 | 1,105  |
| 379                                                                       | Кофейный напиток с молоком  | 200        | 12        | 5       | 156,8       | 151,8                   | 0,02          | 0,38  | 10    | 11,12 | 128,78                    | 2,72    | 90    | 14     |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный              | 30         | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,06          | 0     | 0,2   | 0,69  | 9,9                       | 0,6     | 17,1  | 1,35   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной               | 20         | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |               |       |       |       |                           |         |       |        |
|                                                                           | ИТОГО                       |            | 38,49     | 29,23   | 230,81      | 706,7                   | 0,208         | 22,51 | 221,7 | 12,08 | 190,37                    | 2543,99 | 159,6 | 18,455 |
|                                                                           | ВСЕГО за день               |            | 72,85     | 34,23   | 387,61      | 858,5                   | 0,288         | 22,89 | 231,9 | 23,89 | 329,05                    | 2547,31 | 266,7 | 33,805 |

| 14-ый день                                                                |                                          |       |           |         |             |                         |                |        |        |        |                           |        |         |        |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|-----------|---------|-------------|-------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|--------|
| № рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г. ) | Наименование блюда                       | Выход | Белки     | Жиры    | Углеводы    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |
|                                                                           |                                          |       |           |         |             |                         | B <sub>1</sub> | C      | A      | E      | Ca                        | P      | Mg      | Fe     |
| 1 смена ЗАВТРАК                                                           |                                          |       |           |         |             |                         |                |        |        |        |                           |        |         |        |
| 268                                                                       | Котлеты из мяса говядины                 | 100   | 9,36      | 11,49   | 10,3        | 183,75                  | 0,09           | 0      | 0,06   | 0,04   |                           | 16     | 210,1   | 25,78  |
| 171                                                                       | Каша рассыпчатая гречневая               | 150   | 6,7       | 10,59   | 49,8        | 321                     | 0,21           | -      | 40     | -      | 26,39                     | 210,35 | 569,77  | 4,73   |
| 349                                                                       | Компот из сухофруктов                    | 200   | 0         | 0       | 19,4        | 77,4                    | 0,016          | 0,6    | -      | 87,4   | 32,32                     | 21,9   | 17,56   | 0,48   |
| 331                                                                       | Соус сметанный с томатом                 | 40    | 1,06      | 2,99    | 4,21        | 48,06                   | 0,015          | 0,8    | 20,28  | -      | 17,54                     | 17,63  | 5,87    | 0,238  |
| 47                                                                        | Салат из квашенной капусты               | 60    | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                   | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5                      | 36,5   | 12,03   | 0,414  |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,06           | 0      | 0,2    | 0,69   | 9,9                       | 0,6    | 17,1    | 1,35   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                            | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |        |        |        |                           |        |         |        |
|                                                                           | ИТОГО                                    |       | 16,06     | 10,59   | 69,2        | 398,4                   | 0,226          | 0,6    | 40     | 87,4   | 58,71                     | 232,25 | 587,33  | 5,21   |
| 2смена ОБЕД                                                               |                                          |       |           |         |             |                         |                |        |        |        |                           |        |         |        |
| 103                                                                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200   | 1,99      | 1,83    | 15,81       | 85,7                    | 0,27           | 33,9   | 0      | 3,56   |                           | 40     | 132,9   | 58,9   |
| 268                                                                       | Котлеты из мяса говядины                 | 100   | 9,36      | 11,49   | 10,3        | 183,75                  | 0,09           | 0      | 0,06   | 0,04   |                           | 16     | 210,1   | 25,78  |
| 171                                                                       | Каша рассыпчатая гречневая               | 150   | 6,7       | 10,59   | 49,8        | 321                     | 0,21           | -      | 40     | -      | 26,39                     | 210,35 | 569,77  | 4,73   |
| 349                                                                       | Компот из сухофруктов                    | 200   | 0         | 0       | 19,4        | 77,4                    | 0,016          | 0,6    | -      | 87,4   | 32,32                     | 21,9   | 17,56   | 0,48   |
| 302                                                                       | Соус сметанный с томатом                 | 40    | 1,06      | 2,99    | 4,21        | 48,06                   | 0,015          | 0,8    | 20,28  | -      | 17,54                     | 17,63  | 5,87    | 0,238  |
| 47                                                                        | Салат из квашенной капусты               | 60    | 0,95      | 3       | 4,59        | 49,92                   | 0,03           | 5,806  | 7,74   | 37,74  | 13,5                      | 36,5   | 12,03   | 0,414  |
| 1                                                                         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,37/6,32 | 0,3/0,8 | 14,49/38,64 | 70,5/188,0              | 0,06           | 0      | 0,2    | 0,69   | 9,9                       | 0,6    | 17,1    | 1,35   |
| 1                                                                         | Хлеб отрубной                            | 20    | 1,4       | 6,3     | 7,2         | 91,3                    |                |        |        |        |                           |        |         |        |
|                                                                           | ИТОГО                                    |       | 20,06     | 29,9    | 104,11      | 765,83                  | 0,691          | 41,106 | 68,28  | 129,43 | 99,65                     | 342,98 | 965,33  | 91,892 |
|                                                                           | ВСЕГО за день                            |       | 36,12     | 40,49   | 173,31      | 1164,23                 | 0,917          | 41,706 | 108,28 | 216,83 | 158,36                    | 575,23 | 1552,66 | 97,102 |