

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.94 | Помидоры свежие | .080 | 0.88 | 0.16 | 3.04 | 19 | 0 | 0.05 | 0.03 | 0.4 | 20 | 6.4 | 232 | 11.2 | 16 | 0.72 |
| 210.17 | Омлет натуральный с маслом сливочным | .180/5 | 21.5 | 35.3 | 3.06 | 400 | 435.6 | 0.14 | 0.66 | 0.48 | 0.38 | 933.6 | 250.8 | 314.4 | 26.18 | 3.3 |
| 0 | Сыр плавленый "Хохланд" | .019/1штг | 2.09 | 5.32 | 1.52 | 60 | 0.08 | 0.01 | 0.06 | 0.03 | 0.3 | 155.8 | 22.04 | 190 | 9.5 | 0.21 |
| 376.17 | Чай с сахаром | .200 | 0.48 | 0.05 | 10.05 | 42 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.08 | 0.1 | 0.92 | 24.8 | 5.25 | 4.4 | 0.85 |
| 0 | Хлеб пшеничный | .020 | 1.6 | 0.8 | 10.8 | 58 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0.18 | 0 | 99.8 | 18.6 | 4 | 2.8 | 0.22 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | Итого: | | 28.69 | 41.99 | 41.79 | 644.00 | 99.99 | 0.26 | 0.78 | 1.69 | 20.78 | 1196.52 | 548.24 | 531.35 | 63.43 | 5.66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45.17 | Салат из белокочанной капусты | .080 | 1.35 | 4.07 | 7.51 | 73 | 0 | 0.02 | 0.04 | 0.52 | 28.8 | 40.9 | 16.01 | 32.87 | 13.16 | 0.45 |
| 101.17 | Суп картоф.с гречневой крупой и мясом | .200/10 | 5.33 | 3.07 | 15.56 | 111 | 0.01 | 0.12 | 0.1 | 1.9 | 13.2 | 261.98 | 453.76 | 15.8 | 37.85 | 1.49 |
| 256.17 | Мясо тушеное | .50/40 | 17.24 | 8.49 | 10.5 | 186 | 0.04 | 0.08 | 0.16 | 3.46 | 1.3 | 123 | 292.22 | 9.24 | 21.57 | 1.46 |
| 309.17 | Макаронные изделия отварные | .160 | 6.01 | 5.33 | 38.39 | 226 | 33.04 | 0.09 | 0.03 | 0.65 | 0 | 427.83 | 67.85 | 15.06 | 8.96 | 0.91 |
| 701.04 | Напиток яблочный | .200 | 0.66 | 0 | 22.41 | 91 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.07 | 4.12 | 6.7 | 69.5 | 4.6 | 2.25 | 0.61 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | Итого: | | 32.73 | 21.32 | 107.69 | 752.00 | 33.10 | 0.36 | 0.34 | 7.12 | 47.42 | 860.41 | 899.34 | 84.07 | 88.34 | 5.28 |
| | Всего: | | 61.42 | 63.31 | 149.48 | 1396.00 | 469.28 | 0.62 | 1.12 | 8.81 | 68.20 | 2056.93 | 1447.58 | 615.42 | 151.77 | 10.94 |

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:

Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------|------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| 182.17 | Каша молочная жидкая пшенная | .200/10 | 7.26 | 12.26 | 36.62 | 288 | 59.04 | 0.2 | 0.16 | 0.7 | 1.09 | 151.28 | 208.56 | 113.97 | 45.06 | 1.21 |
| 16.17 | Карбонат в/к | .025 | 5.32 | 2.07 | 0 | 41 | 0.05 | 7 | 2.5 | 0 | 0 | 0.9 | 3.5 | 0 | 1.5 | 0.72 |
| 382.17 | Какао с молоком | .200 | 4.28 | 3.8 | 20.07 | 134 | 0.03 | 0.04 | 0.15 | 0.1 | 1.3 | 50.15 | 146 | 120.45 | 14 | 0.14 |
| 0 | Хлеб пшеничный | .020 | 1.6 | 0.8 | 10.8 | 58 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0.18 | 0 | 99.8 | 18.6 | 4 | 2.8 | 0.22 |
| 0 | Фрукт | .100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 40 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.3 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 2.2 |
| | <i>Итого:</i> | | 18.86 | 19.33 | 77.29 | 561.00 | 59.12 | 7.29 | 2.84 | 1.28 | 12.39 | 328.13 | 654.66 | 254.42 | 72.36 | 4.49 |

Завтрак

| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| 20.17 | Салат из св.огурцов с маслом растит. | .060/5 | 0.42 | 5.05 | 1.14 | 52 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0.12 | 4.2 | 4.2 | 84.6 | 10.2 | 8.4 | 0.3 |
| 84.17 | Борщ с фасолью,цыпленком и сметаной | .200/10/10 | 4.75 | 5.95 | 14.28 | 132 | 10.05 | 0.03 | 0.04 | 0.47 | 9.38 | 269.88 | 269.29 | 30.29 | 18.09 | 0.86 |
| 235.17 | Шницель рыбный натуральный | .080 | 12.96 | 4.59 | 8.17 | 128 | 12 | 0.03 | 0.04 | 0.28 | 1.38 | 179.53 | 57.26 | 18.07 | 8.03 | 0.57 |
| 312.17 | Картофельное пюре | .150 | 3.26 | 5.57 | 22.13 | 151 | 31.01 | 0.16 | 0.13 | 1.7 | 26.09 | 134.2 | 766.39 | 41.63 | 32.91 | 1.2 |
| 348.17 | Компот из кураги | .200 | 1.09 | 0 | 39.39 | 157 | 0 | 0.06 | 0.03 | 0.18 | 0 | 43.44 | 59.2 | 30.05 | 15.54 | 1.15 |
| 0 | Десерт | .028 | 1.12 | 5.04 | 18.2 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.68 | 0 | 0 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | <i>Итого:</i> | | 25.74 | 26.56 | 116.63 | 806.00 | 53.06 | 0.34 | 0.26 | 3.27 | 41.05 | 631.25 | 1236.74 | 138.42 | 87.52 | 4.44 |
| | Всего: | | 44.60 | 45.89 | 193.92 | 1367.00 | 112.18 | 7.63 | 3.10 | 4.55 | 53.44 | 959.38 | 1891.40 | 392.84 | 159.88 | 8.93 |

Руководитель Литвищенко К.И.

Зав.производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Ско

Согласовано:

Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|---|--------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23.17 | Салат из св.помидоров с маслом растит. | .060/5 | 0.66 | 5.11 | 2.28 | 59 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0.3 | 15 | 4.8 | 174 | 8.4 | 12 | 0.54 |
| 451.04 | Котлета комбинированная | .070 | 13.58 | 8.98 | 18.33 | 213 | 0 | 0.04 | 0.05 | 1.45 | 0.7 | 202.2 | 89.01 | 9.49 | 10.86 | 1.11 |
| 309.17 | Макаронные изделия отварные | .180 | 6.76 | 6 | 43.2 | 254 | 37.17 | 0.1 | 0.03 | 0.73 | 0 | 466.8 | 76.33 | 16.81 | 10.08 | 1.02 |
| 0 | Сок фруктовый | .200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 0 | 0.02 | 0.02 | 0.2 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 2.8 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| Итого: | | | 23.14 | 20.45 | 100.13 | 683.00 | 37.17 | 0.24 | 0.13 | 3.20 | 19.70 | 685.80 | 579.34 | 55.20 | 45.49 | 5.83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52.17 | Салат из свеклы отварной | .070 | 1 | 4.27 | 5.85 | 66 | 0 | 0.01 | 0.03 | 0.13 | 6.65 | 30.59 | 191.52 | 24.6 | 14.63 | 0.93 |
| 102.17 | Суп картофельный с горохом и мясом туш. | .200/10 | 6.19 | 6.15 | 15.43 | 142 | 0.01 | 0.19 | 0.07 | 1 | 9.2 | 256.06 | 374.22 | 25.24 | 27.58 | 1.62 |
| 290.17 | Филе цыпленка в сметанном соусе | .50/40 | 15.64 | 6.86 | 2.38 | 157 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 0.08 | 0.08 | 251.09 | 25.22 | 12.82 | 1.62 | 0.09 |
| 302.17 | Каша гречневая | .160 | 9.34 | 7.06 | 42.24 | 270 | 33.04 | 0.32 | 0.16 | 3.1 | 0 | 250.35 | 281.72 | 17.81 | 147.96 | 4.98 |
| 631.04 | Компот из свежих фруктов | .200 | 0.72 | 0.06 | 23.98 | 98 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.08 | 4.3 | 8.2 | 86.6 | 7.6 | 4.2 | 0.96 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| Итого: | | | 35.03 | 24.76 | 103.20 | 798.00 | 33.10 | 0.58 | 0.29 | 4.91 | 20.23 | 796.29 | 959.28 | 94.57 | 200.54 | 8.94 |
| Всего: | | | 58.17 | 45.21 | 203.33 | 1481.00 | 70.27 | 0.82 | 0.42 | 8.11 | 39.93 | 1482.09 | 1538.62 | 149.77 | 246.03 | 14.77 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.Технолог Сив

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|----------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 240.12 | Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ. | .150/30 | 29.02 | 18.08 | 56.54 | 414 | 132.38 | 0.09 | 0.42 | 0.76 | 2.12 | 440.48 | 207.37 | 199.1 | 34.11 | 1.74 | |
| 376.17 | Чай с сахаром | .200 | 0.48 | 0.05 | 10.05 | 42 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.08 | 0.1 | 0.92 | 24.8 | 5.25 | 4.4 | 0.85 | |
| 3.17 | Бутерброд с сыром | .15/20 | 4.97 | 4.51 | 9.72 | 102 | 0.06 | 0.03 | 0.05 | 0.2 | 0.24 | 222.8 | 36 | 154 | 10.3 | 0.38 | |
| 0 | Фрукт | .120 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 56 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0.36 | 12 | 31.2 | 0 | 19.2 | 10.8 | 2.64 | |
| | Итого: | | 34.95 | 23.12 | 88.07 | 614.00 | 99.99 | 0.16 | 0.50 | 1.40 | 14.46 | 695.40 | 268.17 | 377.55 | 59.61 | 5.61 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.94 | Огурцы свежие | .070 | 0.49 | 0.07 | 1.33 | 8 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0.14 | 4.9 | 4.9 | 98.7 | 11.9 | 9.8 | 0.35 | |
| 111.17 | Суп вермишелевый с цыпленком | .200/10 | 4.51 | 4.52 | 12.45 | 113 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.3 | 1.42 | 250.29 | 53.94 | 10.14 | 7.1 | 0.41 | |
| 467.04 | Биточки по-белорусски | .070 | 18.59 | 15.55 | 15.4 | 271 | 28.26 | 0.04 | 0.15 | 3.29 | 0.98 | 163.13 | 196.39 | 15.56 | 17.63 | 2.27 | |
| 143.17 | Рагу овощное | .180 | 8.37 | 13.83 | 33.29 | 292 | 70.81 | 0.14 | 0.1 | 1.55 | 34.56 | 273.86 | 440.32 | 45.1 | 38.54 | 1.3 | |
| 699.04 | Напиток лимонный | .200 | 0.7 | 0.02 | 20.44 | 85 | 0 | 0.01 | 0 | 0.02 | 6.4 | 1.96 | 26.08 | 7 | 1.92 | 0.16 | |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 | |
| | Итого: | | 34.80 | 34.35 | 96.23 | 834.00 | 99.07 | 0.28 | 0.29 | 5.82 | 48.26 | 694.14 | 815.43 | 96.20 | 79.54 | 4.85 | |
| | Всего: | | 69.75 | 57.47 | 184.30 | 1448.00 | 232.01 | 0.44 | 0.79 | 7.22 | 62.72 | 1389.54 | 1083.60 | 473.75 | 139.15 | 10.46 | |

Руководитель Литвищенко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Она

Согласовано:
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.17 | Салат из помидоров и огурцов с маслом | .060/5 | 0.54 | 5.08 | 1.71 | 55 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.21 | 9.6 | 4.5 | 129.3 | 9.3 | 10.2 | 0.42 |
| 494.04 | Цыпленок запеченный | .080 | 4.86 | 6.99 | 18.16 | 146 | 3.04 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 128.59 | 2.02 | 3.91 | 0.31 | 0.02 |
| 312.17 | Картофельное пюре | .150 | 3.26 | 5.57 | 22.13 | 151 | 31.01 | 0.16 | 0.13 | 1.7 | 26.09 | 134.2 | 766.39 | 41.63 | 32.91 | 1.2 |
| 702.04 | Напиток из протертых ягод | .200 | 0.38 | 0 | 21.38 | 86 | 0.06 | 0 | 0 | 0.48 | 0.03 | 0.4 | 30.4 | 2.7 | 1.8 | 0.23 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | <i>Итого:</i> | | 11.18 | 18.00 | 76.70 | 503.00 | 34.11 | 0.23 | 0.16 | 2.91 | 35.73 | 267.69 | 928.11 | 64.04 | 49.77 | 2.23 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|------|-------|--------|---------|--------|--------|------|
| 24.94 | Помидоры свежие | .080 | 0.88 | 0.16 | 3.04 | 19 | 0 | 0.05 | 0.03 | 0.4 | 20 | 6.4 | 232 | 11.2 | 16 | 0.72 |
| 135.04 | Суп из овощей с мясом тушеным, сметаной | .200/10/10 | 3.25 | 7.41 | 9.19 | 116 | 10.01 | 0.06 | 0.06 | 0.78 | 17.08 | 280.86 | 275.2 | 28.76 | 18.3 | 0.66 |
| 443.04 | Плов | .060/150 | 27.17 | 15.42 | 59.89 | 486 | 0.1 | 0.16 | 0.23 | 5.06 | 3.15 | 217.78 | 440.96 | 19.17 | 55.8 | 2.37 |
| 378.17 | Чай с лимоном | .200/7 | 0.54 | 0.06 | 10.26 | 44 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.09 | 2.9 | 1.69 | 36.21 | 8.05 | 5.24 | 0.89 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | <i>Итого:</i> | | 33.98 | 23.41 | 95.70 | 730.00 | 10.61 | 0.31 | 0.34 | 6.85 | 43.13 | 506.73 | 984.37 | 73.68 | 99.89 | 5.00 |
| | Всего: | | 45.16 | 41.41 | 172.40 | 1233.00 | 44.72 | 0.54 | 0.50 | 9.76 | 78.86 | 774.42 | 1912.48 | 137.72 | 149.66 | 7.23 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Степанов

Согласовано:

Директор школы




МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------|--|---------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| .Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.94 | Помидоры свежие | .060 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0.3 | 15 | 4.8 | 174 | 8.4 | 12 | 0.54 |
| 333.04 | Макароны с сыром | .125 | 6.92 | 10.97 | 25.77 | 231 | 49.22 | 0.07 | 0.06 | 0.45 | 0.2 | 813.86 | 60.76 | 139.67 | 12.52 | 0.78 |
| 16.17 | Рулет "Диетический" | .025 | 3.5 | 3.75 | 0 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 692.04 | Кофейный напиток с молоком | .180 | 2.11 | 1.62 | 21.22 | 107 | 0.01 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | 0.58 | 22.63 | 65.7 | 54.4 | 6.3 | 0.08 |
| 0 | Хлеб пшеничный | .020 | 1.6 | 0.8 | 10.8 | 58 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0.18 | 0 | 99.8 | 18.6 | 4 | 2.8 | 0.22 |
| 0 | Фрукт | .120 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 40 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.3 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 2.2 |
| | | <i>Итого:</i> | 15.19 | 17.66 | 69.87 | 531.00 | 49.23 | 0.18 | 0.18 | 1.27 | 25.78 | 967.09 | 597.06 | 222.47 | 42.62 | 3.82 |
| .Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37.04 | Салат осенний | .070 | 0.89 | 7.07 | 3.05 | 81 | 0 | 0.03 | 0.03 | 0.43 | 17.84 | 395.18 | 99.14 | 22.65 | 14.36 | 0.5 |
| 132.04 | Рассольник Ленин.с мясом птицы, сметаной | .200/5/5 | 2.01 | 5.16 | 14.45 | 113 | 5.01 | 0.07 | 0.05 | 0.94 | 13.42 | 388.38 | 390.58 | 19.24 | 21.67 | 0.77 |
| 469.04 | Фрикадельки в соусе | .70/30 | 11.47 | 10.92 | 12.04 | 193 | 0.25 | 0.08 | 0.11 | 2.5 | 1.78 | 978.84 | 239.58 | 20.72 | 18.53 | 1.28 |
| 302.17 | Каша гречневая | .160 | 9.34 | 7.06 | 42.24 | 270 | 33.04 | 0.32 | 0.16 | 3.1 | 0 | 250.35 | 281.72 | 17.81 | 147.96 | 4.98 |
| 348.17 | Компот из кураги | .200 | 1.09 | 0 | 39.39 | 157 | 0 | 0.06 | 0.03 | 0.18 | 0 | 43.44 | 59.2 | 30.05 | 15.54 | 1.15 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | | <i>Итого:</i> | 26.94 | 30.57 | 124.49 | 879.00 | 38.30 | 0.60 | 0.39 | 7.67 | 33.04 | 2056.19 | 1070.22 | 116.97 | 222.61 | 9.04 |
| | | <i>Всего:</i> | 42.13 | 48.23 | 194.36 | 1410.00 | 87.53 | 0.78 | 0.57 | 8.94 | 58.82 | 3023.28 | 1667.28 | 339.44 | 265.23 | 12.86 |

Руководитель  Литвищенко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог: 

Согласовано:

Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | А | В1 | В2 | РР | С | Na | К | Ca | Mg | Fe |
| 674.94 | Блины с джемом фруктовым | .150/30 | 8.89 | 4.73 | 58.96 | 314 | 31.14 | 0.17 | 0.11 | 1.42 | 0.19 | 580 | 166.8 | 38.66 | 33.57 | 1.91 |
| 0 | Йогурт | .115 | 2.9 | 3.6 | 18.2 | 113 | 23.92 | 0.04 | 0.17 | 1.97 | 1.41 | 57.5 | 168.6 | 138.5 | 16.2 | 0 |
| 376.17 | Чай с сахаром | .200 | 0.48 | 0.05 | 10.05 | 42 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.08 | 0.1 | 0.92 | 24.8 | 5.25 | 4.4 | 0.85 |
| 0 | Фрукт | .120 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 40 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.3 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 2.2 |
| | Итого: | | 12.67 | 8.78 | 97.01 | 509.00 | 55.56 | 0.24 | 0.31 | 3.77 | 11.70 | 664.42 | 638.20 | 198.41 | 63.17 | 4.96 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| 20.17 | Салат из св.огурцов с маслом растит. | .080/5 | 0.56 | 5.07 | 1.52 | 54 | 0 | 0.02 | 0.02 | 0.16 | 5.6 | 5.6 | 112.8 | 13.6 | 11.2 | 0.4 |
| 88.17 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4.58 | 6.21 | 7.33 | 103 | 10 | 0.06 | 0.09 | 1.38 | 24.04 | 269.14 | 230.48 | 38.6 | 20.87 | 0.89 |
| 488.04 | Цыпленок, тушеный с картофелем и овощами | .60/150 | 25.42 | 13.2 | 40.01 | 411 | 0.03 | 0.15 | 0.09 | 1.89 | 8.87 | 136.81 | 776.78 | 22.86 | 38.31 | 1.43 |
| 701.04 | Напиток фруктовый | .200 | 0.66 | 0 | 22.41 | 91 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.07 | 4.12 | 6.7 | 69.5 | 4.6 | 2.25 | 0.61 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | Итого: | | 33.36 | 24.84 | 84.59 | 724.00 | 10.04 | 0.28 | 0.21 | 4.02 | 42.63 | 418.25 | 1189.56 | 86.16 | 77.18 | 3.69 |
| | Всего: | | 46.03 | 33.62 | 181.60 | 1233.00 | 65.60 | 0.52 | 0.52 | 7.79 | 54.33 | 1082.67 | 1827.76 | 284.57 | 140.35 | 8.65 |

Руководитель _____ Литвишенко К.И.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____

Согласовано:

Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------|-------------------------|--------------|----|----|----|---|--------------------------|---|----|----|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 24.17 | Салат из помидоров и огурцов с маслом | .080/5 | 0.72 | 5.11 | 2.28 | 59 | 0 | 0.03 | 0.03 | 0.28 | 12.8 | 6 | 172.4 | 12.4 | 13.6 | 0.56 |
| 269.17 | Котлеты особые | .070 | 11.91 | 9.11 | 12.12 | 179 | 0 | 0.08 | 0.1 | 2.74 | 0.7 | 296.52 | 216.02 | 12.81 | 18.81 | 1.64 |
| 302.17 | Каша гречневая | .160 | 9.34 | 7.06 | 42.24 | 270 | 33.04 | 0.32 | 0.16 | 3.1 | 0 | 250.35 | 281.72 | 17.81 | 147.96 | 4.98 |
| 0 | Сок фруктовый | .200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 0 | 0.02 | 0.02 | 0.2 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 2.8 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | <i>Итого:</i> | | 24.11 | 21.64 | 92.96 | 665.00 | 33.04 | 0.49 | 0.32 | 6.84 | 17.50 | 564.87 | 910.14 | 63.52 | 192.92 | 10.34 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|
| 62.17 | Салат из моркови с сахаром | .080 | 1.11 | 0.08 | 9.29 | 43 | 0 | 0.05 | 0.05 | 0.77 | 3.84 | 16.17 | 153.6 | 20.86 | 29.18 | 0.55 |
| 161.04 | Суп молочный с рисом | .200 | 3.82 | 4.64 | 15.99 | 122 | 9.47 | 0.05 | 0.15 | 0.29 | 1.3 | 206.41 | 158.28 | 122.69 | 20.1 | 0.24 |
| 437.04 | Гуляш из говядины | 60/30 | 21.38 | 16.18 | 11.84 | 273 | 0.04 | 0.07 | 0.14 | 4.73 | 1.27 | 453.13 | 353.05 | 15.08 | 25.29 | 2.81 |
| 309.17 | Макаронные изделия отварные | .160 | 6.01 | 5.33 | 38.39 | 226 | 33.04 | 0.09 | 0.03 | 0.65 | 0 | 427.83 | 67.85 | 15.06 | 8.96 | 0.91 |
| 376.17 | Чай с сахаром | .200 | 0.48 | 0.05 | 10.05 | 42 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.08 | 0.1 | 0.92 | 24.8 | 5.25 | 4.4 | 0.85 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | <i>Итого:</i> | | 34.94 | 26.64 | 98.88 | 771.00 | 43.05 | 0.30 | 0.39 | 7.04 | 6.51 | 1104.46 | 757.58 | 185.44 | 92.48 | 5.72 |
| | Всего: | | 59.05 | 48.28 | 191.84 | 1436.00 | 76.09 | 0.79 | 0.71 | 13.88 | 24.01 | 1669.33 | 1667.72 | 248.96 | 285.40 | 16.06 |

Руководитель Литвишенко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Сав

Согласовано:

Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--------------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.94 | Огурцы свежие | .080 | 0.56 | 0.08 | 1.52 | 9 | 0 | 0.02 | 0.02 | 0.16 | 5.6 | 5.6 | 112.8 | 13.6 | 11.2 | 0.4 |
| 230.17 | Рыба запеченная | .070 | 2.8 | 2.03 | 10.92 | 133 | 0 | 0.01 | 0 | 0.05 | 0 | 542.07 | 5.25 | 5.91 | 0.98 | 0.09 |
| 312.17 | Картофельное пюре | .150 | 3.26 | 5.57 | 22.13 | 151 | 31.01 | 0.16 | 0.13 | 1.7 | 26.09 | 134.2 | 766.39 | 41.63 | 32.91 | 1.2 |
| 378.17 | Чай с лимоном | .200/7 | 0.54 | 0.06 | 10.26 | 44 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.09 | 2.9 | 1.69 | 36.21 | 8.05 | 5.24 | 0.89 |
| 0 | Пастила | .030 | 0.15 | 0 | 24 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 4.8 | 16.5 | 6.3 | 2.1 | 0.48 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | | Итого: | 9.45 | 8.10 | 82.15 | 499.00 | 31.51 | 0.23 | 0.17 | 2.55 | 34.59 | 688.36 | 937.15 | 81.99 | 56.98 | 3.42 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23.17 | Салат из св.помидоров с маслом растит. | .080/5 | 0.88 | 5.15 | 3.04 | 64 | 0 | 0.05 | 0.03 | 0.4 | 20 | 6.4 | 232 | 11.2 | 16 | 0.72 |
| 82.17 | Борщ с мясом тушеным конс. и сметаной | .200/10/10 | 3.24 | 7.34 | 10.1 | 118 | 10.05 | 0.03 | 0.05 | 0.53 | 15.74 | 271.72 | 245.7 | 37.46 | 19.68 | 0.92 |
| 1 | Зразы любительские | .070 | 8.47 | 10.99 | 9.17 | 171 | 7 | 0.06 | 0.09 | 1.75 | 3.29 | 368.9 | 143.5 | 21.7 | 18.2 | 1.05 |
| 304.17 | Рис отварной | .160 | 3.91 | 6.45 | 37.56 | 229 | 42.48 | 0.03 | 0.02 | 0.72 | 0 | 173.58 | 42.9 | 2.1 | 20.63 | 0.58 |
| 648.04 | Кисель плодово-ягодный | .200 | 0.28 | 0 | 33.93 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.34 | 0.72 | 0.78 | 0 | 0.1 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | | Итого: | 18.92 | 30.29 | 107.12 | 778.00 | 59.53 | 0.21 | 0.20 | 3.92 | 39.03 | 820.94 | 664.82 | 79.74 | 79.06 | 3.73 |
| | | Всего: | 28.37 | 38.39 | 189.27 | 1277.00 | 91.04 | 0.44 | 0.37 | 6.47 | 73.62 | 1509.30 | 1601.97 | 161.73 | 136.04 | 7.15 |

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог Сидорова

Согласовано:

Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергет. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | B2 | PP | C | Na | K | Ca | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297.94 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 26.3 | 19.9 | 50.4 | 486 | 117 | 0.11 | 0.54 | 0.87 | 0.85 | 632.91 | 351.8 | 352.05 | 47.8 | 1.16 |
| 376.17 | Чай с сахаром | .200 | 0.48 | 0.05 | 10.05 | 42 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.08 | 0.1 | 0.92 | 24.8 | 5.25 | 4.4 | 0.85 |
| 3.17 | Бутерброд с сыром | .15/20 | 4.97 | 4.51 | 9.72 | 102 | 0.06 | 0.03 | 0.05 | 0.2 | 0.24 | 222.8 | 36 | 154 | 10.3 | 0.38 |
| 0 | Фрукт | .120 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 40 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.3 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 2.2 |
| | Итого: | | 32.15 | 24.86 | 79.97 | 670.00 | 99.99 | 0.17 | 0.62 | 1.45 | 11.19 | 882.63 | 690.60 | 527.30 | 71.50 | 4.59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.94 | Помидоры свежие | .080 | 0.88 | 0.16 | 3.04 | 19 | 0 | 0.05 | 0.03 | 0.4 | 20 | 6.4 | 232 | 11.2 | 16 | 0.72 |
| 97.17 | Суп картофельный с рыбой | .200/10 | 2.29 | 2.59 | 16.83 | 100 | 0.02 | 0.11 | 0.07 | 1.27 | 19.2 | 254.24 | 541.26 | 16 | 25 | 0.95 |
| 438.04 | Азу | .050/150 | 28.1 | 17.09 | 56.66 | 492 | 0.07 | 0.21 | 0.23 | 4.7 | 22.01 | 957.66 | 868.44 | 30.26 | 46.05 | 2.5 |
| 631.04 | Компот из свежих фруктов | .200 | 0.72 | 0.06 | 23.98 | 98 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.08 | 4.3 | 8.2 | 86.6 | 7.6 | 4.2 | 0.96 |
| 0 | Хлеб ржаной | .032.5 | 2.14 | 0.36 | 13.32 | 65 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.52 | 0 | 0 | 0 | 6.5 | 4.55 | 0.36 |
| | Итого: | | 34.13 | 20.26 | 113.83 | 774.00 | 0.10 | 0.42 | 0.35 | 6.97 | 65.51 | 1226.50 | 1728.30 | 71.56 | 95.80 | 5.49 |
| | Всего: | | 66.28 | 45.12 | 193.80 | 1444.00 | 117.66 | 0.59 | 0.97 | 8.42 | 76.70 | 2109.13 | 2418.90 | 598.86 | 167.30 | 10.08 |

Руководитель _____ Литвишенко К.И.

Зав. производством

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____

СЕЗОН ОСЕНЬ 2021г.