

**Примерное двухнедельное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд 2022-2023  
год**

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ №3  
Серебрянникова Н.В.

**Младшая школа(7--10 лет)**



| №<br>рецепт<br>уры | Наименование блюда       | Выход,<br>г | Цена<br>блюда | Энерге<br>тическ<br>ая | Химический состав |        |                | ВИТАМИНЫ(мг) | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩ-ВА(мг) |        |      |        |        |       |       |
|--------------------|--------------------------|-------------|---------------|------------------------|-------------------|--------|----------------|--------------|------------------------|--------|------|--------|--------|-------|-------|
|                    |                          |             |               |                        | Белки,г           | Жиры,г | Углевод<br>ы,г |              |                        |        |      |        |        |       |       |
| Первая неделя      |                          |             |               |                        |                   |        |                |              | Сезон:осень            |        |      |        |        |       |       |
| Первый день        |                          |             |               |                        |                   |        |                |              | Понедельник            |        |      |        |        |       |       |
|                    |                          |             |               |                        |                   |        |                |              |                        |        |      |        |        |       |       |
| Завтрак            |                          |             |               |                        |                   |        |                |              |                        |        |      |        |        |       |       |
| 97/04              | Сыр твердый порциями     | 15          | 8,8           | 52,5                   | 2,32              | 4,02   |                | 0,006        | 0,105                  | 0,039  | 0,08 | 132,16 | 75     | 5,25  | 0,15  |
| 451/04             | Котлета из говядины      | 75          | 25,47         | 192                    | 11,55             | 10,35  | 15,6           | 0,03         | 0,07                   | 0,005  | 3,7  | 7,41   | 110,43 | 15,97 | 0,92  |
| 510/04             | Каша пшениная вязкая     | 150         | 5,05          | 180                    | 4,35              | 6,9    | 23,85          | 0,08         | 0,04                   | 0,15   | 0,08 | 10,1   | 41,89  | 15,5  | 0,81  |
| 464/18             | кофейный напиток         | 200         | 3,95          | 63                     | 1,4               | 1,2    | 11,4           | 0,02         | 0,3                    | 0,0095 | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07  |
| пром.              | Хлеб пшеничный,витаминны | 50          | 2,8           | 118                    | 3,1               | 1,5    | 23,9           | 0,03         | 0,08                   | 0,01   | 0,06 | 50     | 51,52  | 1,6   | 1,1   |
| пром.              | Хлеб ржаной              | 24          | 1,09          | 39,6                   | 1,58              | 0,3    | 8,208          | 0,08         | 0,08                   | 0,03   | 0,06 | 14,5   | 25     | 8     | 0,259 |
|                    | Фрукты свежие            | 100         |               | 89                     | 1,5               | 0      | 21,8           | 0,03         | 7                      | 0      | 0,2  | 16,1   | 11     | 9     | 2,21  |
|                    | Итого                    | 614         | 47,16         | 734,1                  | 25,8              | 24,27  | 104,758        | 0,276        | 7,675                  | 0,243  | 4,18 | 284,57 | 353,14 | 61,62 | 5,519 |
|                    | Обед                     |             |               |                        |                   |        |                |              |                        |        |      |        |        |       |       |
| 148/18             | Помидор свежий порциями  | 80          | 12,6          | 18                     | 0,7               | 0,1    | 1,9            | 0,03         | 3,5                    | 0      | 0,1  | 17,8   | 30,3   | 14,1  | 0,5   |
| 141/18             | Суп молочный с рисом     | 250         | 12,18         | 162,5                  | 6                 | 6,25   | 20,55          | 0,075        | 1,15                   | 0      | 0,08 | 201,65 | 172,85 | 19,13 | 0,225 |
| 263/18             | Макаронник из говядины   | 150         | 27,68         | 204                    | 11,5              | 11,3   | 31,5           | 0,075        | 0,37                   | 0,019  | 0,4  | 23,77  | 166,9  | 21    | 0,1   |
| 509/18             | Напиток Витошка          | 200         | 9,1           | 76                     | 0                 | 0      | 19             | 0,3          | 20                     | 0,12   | 2,4  | 0      | 0      | 0     | 0     |
| пром.              | Хлеб пшеничный,витаминны | 50          | 2,8           | 118                    | 3,1               | 1,5    | 23,9           | 0,03         | 0,08                   | 0,01   | 0,06 | 50     | 51,52  | 1,6   | 1,1   |
| пром.              | Хлеб ржаной              | 24          | 1,09          | 39,6                   | 1,58              | 0,3    | 8,208          | 0,08         | 0,08                   | 0,03   | 0,06 | 14,5   | 25     | 8     | 0,259 |
|                    |                          |             |               |                        |                   |        |                |              |                        |        |      |        |        |       |       |
| Итого              |                          | 754         | 65,45         | 618,1                  | 22,88             | 19,45  | 105,058        | 0,59         | 25,18                  | 0,179  | 3,1  | 307,72 | 446,57 | 63,83 | 2,184 |

|                     |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|---------------------|-----------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                     | Итого за день               | 1368   |       | 1352,2 | 48,68  | 43,72  | 209,816 | 0,866 | 32,86 | 0,422 | 7,27   | 592,29 | 799,71 | 125,45 | 7,703 |
|                     | норма в день(завтрак+обед)  |        | 1410  | 46,20  | 47,60  | 201,00 | 0,80    | 36,00 | 0,40  | 6,00  | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20   |       |
| Второй День Вторник |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|                     | Завтрак                     |        |       |        |        |        |         | B1    | C     | A     | E      | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 369/04              | Печень тушенная в соусе     | 100    | 26,88 | 189,64 | 9,5    | 10,15  | 8,22    | 0,08  | 12,5  | 0,4   | 3,5    | 30,8   | 233,5  | 15,4   | 0,4   |
| 511/04              | Рис отварной                | 150    | 9,79  | 228    | 3,81   | 6,109  | 38,85   | 0,03  | 0     | 0,027 | 0,28   | 7,2    | 81,67  | 26,55  | 0,024 |
| 459/18              | Чай с сахаром,лимоном       | 200    | 2,14  | 60     | 0,3    | 0,1    | 15      | 0     | 1     | 0     | 0,02   | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87  |
| пром.               | Хлеб пшеничный, витаминнь   | 50     | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06   | 50     | 51,52  | 1,6    | 1,1   |
|                     | Фрукты свежие/апельсины     | 100    |       | 21     | 0,666  | 0      | 7,056   |       |       |       |        |        |        |        |       |
|                     | Итого                       | 600    | 41,61 | 616,64 | 17,376 | 17,859 | 93,026  | 0,14  | 13,58 | 0,437 | 3,86   | 95,9   | 375,79 | 48,55  | 2,394 |
|                     |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|                     | Обед                        |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|                     |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| 110/04              | Борщ из свежей капусты ,ку  | 250    | 11,3  | 165,67 | 8,92   | 8,07   | 14,49   | 0,05  | 7,47  | 0     | 2,4    | 40,88  | 52,87  | 25,68  | 1,21  |
| 366/04              | Запеканка из творога с моло | 162,5  | 47,89 | 437,71 | 16,5   | 21,55  | 33,58   | 0,12  | 0,6   | 0,065 | 0,3    | 275,2  | 346,7  | 38,4   | 1,11  |
| 494/18              | Компот из кураги            | 200    | 8,08  | 72     | 0,3    | 0,01   | 17,5    | 0     | 0,1   | 0     | 0,1    | 16,4   | 10,7   | 4,3    | 0,9   |
| пром.               | Хлеб пшеничный, витаминнь   | 50     | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06   | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |
| пром.               | Хлеб ржаной                 | 24     | 1,09  | 39,6   | 1,58   | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03  | 0,06   | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |
|                     |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|                     | Итого                       | 686,5  | 71,16 | 832,98 | 30,4   | 31,43  | 97,678  | 0,28  | 8,33  | 0,105 | 2,92   | 361,78 | 522,47 | 77,98  | 4,579 |
|                     | Итого за день               | 1286,5 |       | 1449,6 | 47,776 | 49,289 | 190,704 | 0,42  | 21,91 | 0,542 | 6,78   | 457,68 | 898,26 | 126,53 | 6,973 |
|                     | норма в день(завтрак+обед)  |        |       | 1410   | 46,20  | 47,60  | 201,00  | 0,80  | 36,00 | 0,40  | 6,00   | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20  |
|                     |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
| Третий день Среда   |                             |        |       |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |       |
|                     | Завтрак                     |        |       |        |        |        |         | B1    | C     | A     | E      | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 96/04               | Масло сливочное порциями    | 15     | 10,01 | 99     | 0,07   | 12,38  | 0,12    | 0     | 0     | 0,006 | 0,02   | 0,36   | 3,67   | 0,9    | 0     |
| 469/04              | Фрикадельки из говядины с   | 105    | 24,01 | 220,59 | 11,76  | 12,63  | 15,55   | 0,06  | 0,7   | 0,3   | 3,6    | 17,38  | 114,5  | 23,18  | 0,75  |
| 510/04              | Каша гречневая, вязкая      | 150    | 7,23  | 162,65 | 4,751  | 5,306  | 25,54   | 0,09  | 0,059 | 0,03  | 0,13   | 26,64  | 58,7   | 18,55  | 0,67  |
| 457/18              | Чай с сахаром               | 200    | 0,94  | 58     | 0,2    | 0,1    | 15      | 0     | 0     | 0     | 0      | 5,1    | 7,7    | 4,2    | 0,82  |
|                     | Хлеб пшеничный, витаминнь   | 50     | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06   | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |



|                |                                     |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
|----------------|-------------------------------------|------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
|                | Хлеб ржаной                         | 24   | 1,09  | 39,6   | 1,58   | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03  | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |
|                | Фрукты свежие                       | 100  |       | 36     | 1,5    | 0      | 21,8    | 0,03  | 7     | 0     | 0,2  | 16,1   | 11     | 9      | 2,21  |
|                | Итого                               | 644  | 46,08 | 733,84 | 22,961 | 32,216 | 110,118 | 0,29  | 7,919 | 0,376 | 4,07 | 94,88  | 307,77 | 65,43  | 5,809 |
|                | Обед                                |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| 148/18         | Помидор свежий порциями             | 80   | 12,6  | 18     | 0,7    | 0,1    | 1,9     | 0,03  | 3,5   | 0     | 0,1  | 17,8   | 30,3   | 14,1   | 0,5   |
| 139/04         | Суп картофельный с горохом          | 250  | 9,95  | 208    | 7      | 7,45   | 22,92   | 0,1   | 8     | 0,02  | 0,23 | 26,8   | 67,27  | 25,5   | 0,96  |
| 334/18         | Запеканка картофельная из картофеля | 150  | 40,14 | 225,7  | 9,2    | 5,5    | 27,9    | 0,2   | 1,6   | 0     | 0,7  | 31,4   | 229,3  | 45,9   | 0,05  |
| 496/18         | Напиток из шиповника                | 200  | 7,1   | 94     | 0,4    | 0      | 23,6    | 0,01  | 60    | 0     | 0,68 | 11,9   | 3,2    | 3,2    | 0,61  |
| пром.          | Хлеб пшеничный, витаминный          | 50   | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06 | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |
| пром.          | Хлеб ржаной                         | 24   | 1,09  | 39,6   | 1,58   | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03  | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |
|                | Итого                               | 754  | 73,68 | 703,3  | 21,98  | 14,85  | 108,428 | 0,45  | 73,26 | 0,06  | 1,83 | 117,2  | 442,27 | 98,3   | 3,479 |
|                | Итого за День                       | 1398 |       | 1437,1 | 44,941 | 47,066 | 218,546 | 0,74  | 81,18 | 0,436 | 5,89 | 212,08 | 750,04 | 163,73 | 9,288 |
|                | норма в день(завтрак+обед)          |      |       | 1410   | 46,20  | 47,60  | 201,00  | 0,80  | 36,00 | 0,40  | 6,00 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20  |
| Четвертый день |                                     |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| Четверг        |                                     |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
|                | Завтрак                             |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| 97/04          | Сыр твердый порциями                | 15   | 8,8   | 53,7   | 2,32   | 4,43   |         | 0,006 | 0,105 | 0,039 | 0,08 | 132,16 | 75     | 5,25   | 0,15  |
| 433/04         | Говядина тушеная                    | 100  | 54,02 | 233,14 | 13,3   | 17,32  | 3,52    | 0,04  | 0,3   | 0     | 2,6  | 12,2   | 157,8  | 22,4   |       |
| 514/04         | Горох отварной                      | 150  | 6,46  | 213,6  | 3,35   | 2,01   | 15,97   | 0,34  | 0     | 0,015 | 0,43 | 69,58  | 159,59 | 63,73  |       |
| 460/18         | Чай с молоком                       | 200  | 3,48  | 64     | 1,6    | 1,3    | 11,5    | 0,02  | 0,3   | 0,01  | 0    | 59,1   | 45,9   | 10,5   | 0,87  |
| пром.          | Хлеб пшеничный, витаминный          | 50   | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06 | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |
|                | Фрукты свежие                       | 100  |       | 21     | 0,1    | 0      | 9,7     | 0,01  | 2     | 0     | 0,1  | 7      | 7      | 4      |       |
|                | Итого                               | 615  | 75,56 | 703,44 | 23,77  | 26,56  | 64,59   | 0,446 | 2,785 | 0,074 | 3,27 | 294,84 | 532,49 | 107,48 | 2,12  |
|                | Обед                                |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |
| 148/18         | Огурец свежий порциями              | 80   | 9,5   | 11     | 0,7    | 0,1    | 1,9     | 0,03  | 3,5   | 0     | 0,1  | 17,8   | 30,3   | 14,1   | 0,5   |
| 132/04         | Рассолыник Ленингр.месо курица      | 250  | 13,07 | 192,07 | 10,21  | 8,29   | 19,58   | 0,09  | 7,07  | 0     | 2,35 | 18,17  | 63,1   | 26,2   | 0,89  |
| 443/04         | Плов из филе курицы                 | 150  | 28,73 | 254,2  | 6,3    | 10,84  | 26,84   | 0,06  | 0,75  | 0,3   | 4,13 | 51     | 154    | 39,75  | 1,5   |
| 494/18         | Компот из кураги                    | 200  | 8,08  | 72     | 0,3    | 0,01   | 17,5    | 0     | 0,1   | 0     | 0,1  | 16,4   | 10,7   | 4,3    | 0,9   |
| пром.          | Хлеб пшеничный, витаминный          | 50   | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06 | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |
| пром.          | Хлеб ржаной                         | 24   | 1,09  | 39,6   | 1,58   | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03  | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |



[illegible]



| Шестой день |                            |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |
|-------------|----------------------------|------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|----|
| ПОНЕДЕЛЬНИК |                            |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |
|             | Завтрак                    |      |       |        |        |        |         |       | B1    | C     | A    | E      | Ca     | P      | Mg    | Fe |
| 96/04       | Масло сливочное порциями   | 5    | 3,34  | 38,5   | 0,005  | 4,15   | 0,06    | 0     | 0     | 0,006 | 0,02 | 0,36   | 3,67   | 0,9    | 0     |    |
| 451/04      | Котлета из говядины        | 100  | 33,96 | 256    | 15,4   | 13,8   | 16,04   | 0,03  | 0,07  | 0,005 | 3,7  | 7,41   | 110,43 | 15,97  | 0,92  |    |
| 510/04      | Каша гречневая, вязкая     | 150  | 7,23  | 162,65 | 4,751  | 5,306  | 25,54   | 0,09  | 0,059 | 0,03  | 0,13 | 26,64  | 58,7   | 18,55  | 0,67  |    |
| 457/18      | Чай с сахаром              | 200  | 0,94  | 58     | 0,2    | 0,1    | 15      | 0     | 0     | 0     | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2    | 0,82  |    |
| пром.       | Хлеб пшеничный, витаминный | 50   | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06 | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |    |
| пром.       | Фрукты свежие              | 100  |       | 89     | 1,5    | 0      | 21,8    | 0,03  | 7     | 0     | 0,2  | 16,1   | 11     | 9      | 2,21  |    |
|             |                            |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |
|             | Итого                      | 605  | 48,27 | 722,15 | 24,956 | 24,856 | 102,34  | 0,18  | 7,209 | 0,051 | 4,11 | 70,41  | 278,7  | 50,22  | 5,72  |    |
|             | Обед                       |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |
| 148/18      | Огурец свежий порциями     | 100  | 11,88 | 6,6    | 0,7    | 0,1    | 1,9     | 0,03  | 3,5   | 0     | 0,1  | 17,8   | 30,3   | 14,1   | 0,5   |    |
| 140/18      | суп молочный с макаронами  | 250  | 12,66 | 179,75 | 7,15   | 6,33   | 23,55   | 0,095 | 1,125 | 0,048 | 0,32 | 203,3  | 171,55 | 25,4   | 0,6   |    |
| 261/18      | Макароны, запеченные с сыр | 205  | 16,55 | 269    | 8,4    | 9,6    | 37,1    | 0,07  | 0     | 0,06  | 1,1  | 71,2   | 87,2   | 14,1   | 0,01  |    |
| 496/18      | Напиток из шиповника       | 200  | 7,1   | 94     | 0,4    | 0      | 23,6    | 0,01  | 60    | 0     | 0,68 | 11,9   | 3,2    | 3,2    | 0,61  |    |
| пром.       | Хлеб пшеничный, витаминный | 50   | 2,8   | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06 | 14,8   | 87,2   | 1,6    | 1,1   |    |
| пром.       | Хлеб ржаной                | 24   | 1,09  | 39,6   | 1,58   | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03  | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |    |
|             |                            |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |
|             | Итого                      | 829  | 52,08 | 706,95 | 21,33  | 17,83  | 118,258 | 0,315 | 64,79 | 0,148 | 2,32 | 333,5  | 404,45 | 66,4   | 3,079 |    |
|             | Итого за день              | 1434 |       | 1429,1 | 46,286 | 42,686 | 220,598 | 0,495 | 71,99 | 0,199 | 6,43 | 403,91 | 683,15 | 116,62 | 8,799 |    |
|             | норма в день(завтрак+обед) |      |       | 1410   | 46,20  | 47,60  | 201,00  | 0,80  | 36,00 | 0,40  | 6,00 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20  |    |
|             |                            |      |       |        |        |        |         | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe    |    |
|             | Завтрак                    |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |
| 97/04       | Сыр п/твердый порциями     | 15   | 8,8   | 53,7   | 3,48   | 4,43   | 0       | 0,006 | 0,105 | 0,039 | 0,08 | 132,16 | 75     | 5,25   | 0,15  |    |
| 366/18      | Курица отварная            | 75   | 25,96 | 184,28 | 14,77  | 9,9    | 0,28    | 0,06  | 1,12  | 0,2   | 2,86 | 17,67  | 209,06 | 19,18  | 0,9   |    |
| 216/04      | Картофель тушеный          | 150  | 13,09 | 181,5  | 3,15   | 9,6    | 27,75   | 0,02  | 0,3   | 0,01  | 0    | 59,1   | 45,9   | 10,5   | 0,87  |    |
| 460/18      | Чай с молоком              | 200  | 3,48  | 64     | 1,6    | 1,3    | 11,5    | 0,02  | 0,3   | 0,01  | 0    | 59,1   | 45,9   | 10,5   | 0,87  |    |
| пром.       | Хлеб пшеничный, витаминный | 60   | 3,36  | 118    | 3,1    | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01  | 0,06 | 50     | 51,52  | 1,6    | 1,1   |    |
|             |                            |      |       |        |        |        |         | 0,08  | 0,08  | 0,03  | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |    |
|             |                            |      |       |        |        |        |         |       |       |       |      |        |        |        |       |    |



[illegible]

## Восьмой день

**Среды**

|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



[illegible]



|        |                            |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|--------|----------------------------|------|-------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 377/18 | Картофельное пюре          | 150  | 14,08 | 102    | 2,6     | 4,73   | 24,4    | 0,11  | 3,75  | 0,02   | 0,2  | 38,25  | 77,25  | 25,8   |       |
| 464/18 | Кофейный напиток           | 200  | 3,95  | 63     | 1,4     | 1,2    | 11,4    | 0,02  | 0,3   | 0,0095 | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3    | 0,07  |
| пром.  | Хлеб пшеничный, витаминный | 50   | 2,8   | 118    | 3,1     | 1,5    | 23,9    | 0,03  | 0,08  | 0,01   | 0,06 | 50     | 51,52  | 1,6    | 1,1   |
| пром.  | Хлеб ржаной                | 24   | 1,09  | 39,6   | 1,58    | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03   | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |
|        |                            |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        |                            |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        |                            |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        |                            |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        | Итого                      | 539  | 78,13 | 599,83 | 20,87   | 28,06  | 69,168  | 0,6   | 12,01 | 0,476  | 4,77 | 255,41 | 353,64 | 48,37  | 1,429 |
|        | Обед                       |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
| 148/18 | Отруец свежий порциями     | 100  | 11,88 | 11     | 0,7     | 0,1    | 1,9     | 0,03  | 3,5   | 0      | 0,1  | 17,8   | 30,3   | 14,1   |       |
| 138/04 | Суп картофельный с рисом,к | 250  | 10,92 | 161,32 | 9       | 5,19   | 19,97   | 0,1   | 7,77  | 0,001  | 1,37 | 22,9   | 66,47  | 24,33  |       |
| 227/18 | Каша молочная манная жид   | 200  | 10,05 | 209,2  | 6,22    | 6,58   | 31,24   | 0,078 | 1,38  | 0,04   | 0,52 | 136,9  | 122,38 | 20,4   | 0,46  |
| 505/18 | Кисель вишошка             | 200  | 12,35 | 88     | 0       | 0      | 21,8    | 0,26  | 8     | 0,13   | 2,4  | 0      | 0      | 0      |       |
| пром.  | Хлеб пшеничный, витаминный | 60   | 3,36  | 145,2  | 4,86    | 3,92   | 29,28   | 0,03  | 0,08  | 0,01   | 0,06 | 50     | 51,52  | 1,6    | 1,1   |
| пром.  | Хлеб ржаной                | 24   | 1,09  | 39,6   | 1,58    | 0,3    | 8,208   | 0,08  | 0,08  | 0,03   | 0,06 | 14,5   | 25     | 8      | 0,259 |
|        | Фрукты свежие              | 100  |       | 89     | 1,5     | 0      | 21,8    | 0,03  | 7     | 0      | 0,2  | 16,1   | 11     | 9      | 2,21  |
|        |                            |      |       |        |         |        |         |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        | Итого                      | 934  | 49,65 | 743,32 | 23,86   | 16,09  | 134,198 | 0,608 | 27,81 | 0,211  | 4,71 | 258,2  | 306,67 | 77,43  | 4,029 |
|        | Итого за день              | 1473 |       | 1343,2 | 44,73   | 44,15  | 203,366 | 1,208 | 39,82 | 0,687  | 9,48 | 513,61 | 660,31 | 125,8  | 5,458 |
|        | норма в день(завтрак+обед) |      |       | 1410   | 46,20   | 47,60  | 201,00  | 0,80  | 36,00 | 0,40   | 6,00 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,2   |
|        | Итого за 5 дней            |      |       | 7037   | 229,201 | 238,93 | 995     |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        | процент выполнения,%       |      |       | 100    | 99      | 100    | 99      |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        | Итого за 10 дней           |      |       | 14003  | 462     | 476    | 1988    |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        | норма в день(завтрак+обед) |      |       | 1410   | 46,20   | 47,60  | 201,00  |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        |                            |      |       | э/ц    | б       | ж      | у       |       |       |        |      |        |        |        |       |
|        | процент выполнения,%       |      |       | 99     | 100     | 100    | 99      |       |       |        |      |        |        |        |       |

#### Использованы документы

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественности при общепитательных учреждениях 2004 г.Единый сборник технолог. норм
- 2) СанПин 2.3/2.43590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к органи: общественногo питания населения"



**Примечание:**

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая, с 1 марта в отварном виде
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Витаминизация 3 блюда, 60-70 мг. На одного ребенка.
4. Для профилактики дефицита микронутриентов(йода, кальция, железа, фосфора и пр.) регулярно включать в рацион питания учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный с витаминным комплексом Валитек, хлеб зерновой.