

Согласовано:

"Утверждаю"

Директор МОУ Лицей

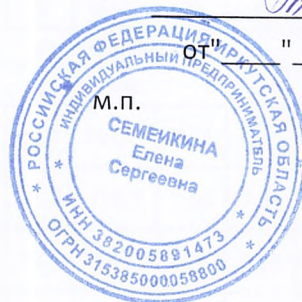
ИП Семейкина Е.С.

Е.В. Сафонова

Е.С.Семейкина



от " " 2023 года  
М.П.



от " " 2023 года  
М.П.

### **Примерное перспективное 12 дневное цикличное меню**

по обеспечению бесплатным питанием детей инвалидов,  
детей из многодетных и малоимущих семей,  
детей питающихся за родительскую плату  
обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях.  
города Черемхово на учебный период **2023-2024 гг**  
**возрастная категория от 12 лет и старше**

Наименование	Сборник Рецептур школ	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>день первый</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша рисовая с маслом /вязкая/	2013 г	№ 253	220	6,47	6,38	25,3	183,24	0,25	6,34	0,01	1,84	118	246,38	45	2,54
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	3,62	21,7	176,2	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
какао на сг.молоке	2013	№ 498	200	4,27	9,75	18,4	168,39	0,05	0,21	0,01	0,2	148	164	15,24	0,24
сыр тв. сортов порционно	2013	№ 100	10	2,56	2,61	0	34,3	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
батон нарезной с маслом	2013	№ 93	40/10	0	0,25	2,65	63,24	0	0,04	0	0	26,8	87,3	9,45	0,078
<b>Итого за завтрак</b>			<b>530</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
<b>обед</b>															
фрукт	2013		100	0	0,25	2,65	63,24	0	0,04	0	0	26,8	87,3	9,45	0,078
суп с рыбными консервами	2013	№ 153	250	1,34	7,69	12,7	114,32	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
котлета в/с	2013	п/ф	60/50	11,6	11,58	15,6	248,62	0,1	2,79	0,07	0,23	145,3	172,38	7,36	1,92
макаронные изделия отварные с/м	2013	№ 291	200	3,89	5,48	23,8	174,35	0,09	0,02	0,06	1,06	7,6	118,32	11,64	1,27
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
овощи свежие - огурец	2013	№ 106	50	0,06	0,04	2,5	25,34	0,03	11,15	0	0,1	23	54,3	14	0,84
компот с/ф	2013	№ 508	200	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0,59	11,86	4	2	0,4
<b>Итого за обед</b>			<b>878</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
<b>полдник</b>															
булка домашняя	2013	№ 564	90	4,74	0,6	28,9	140,2	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
батончик шоколадный		пр	40	0,42	0	48,9	209,6	0	0	0	0	17,42	8,58	4,42	0,78
какао	2013	№ 498	200	4,27	9,75	18,4	168,39	0,05	0,21	0,01	0,2	148	164	15,24	0,24
<b>всего за полдник</b>			<b>330</b>	<b>2,69</b>	<b>0,6</b>	<b>87,3</b>	<b>389,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>44,82</b>	<b>82,91</b>	<b>35,95</b>	<b>3,57</b>
<b>итого за день</b>			<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>	



Наименование	Сборник Рецептур школ	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>															
<b>завтрак</b>															
омлет натуральный	2013	№ 301	100	14,3	15,11	21,4	196,52	0,28	14,15	0,16	2,6	97,63	257,23	57,24	2,31
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
чай с сахаром	2013	493	200	1,27	5,49	22	167,48	0,02	0,95	0,01	0,1	64,27	67,36	7,56	2,45
Бутерброд с сыром	2013	№ 92	40/10	7,06	2,37	52,4	314,35	0,05	2,34	0,01	0,3	124	67,54	8,64	0,16
фрукт	2013	№ 112	100	0	0,25	2,65	63,24	0	0,04	0	0	26,8	87,3	9,45	0,078
<b>Итого за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
<b>обед</b>															
борщ из свежей капусты	2013	№ 126	250	5,68	4,36	35,8	163,99	0,12	3,67	0,08	0,73	152,36	195,34	21,3	1,8
салат из св помидоров	2013	№ 17	50	10,4	16,91	24,8	251,96	0,16	4,56	0,12	0,86	65,43	136,1	19,53	1,4
рагу из птицы	2013	№ 407	200	13,4	18,67	22,3	128,34	0,11	0,11	0,21	1,26	136,2	284,6	16,34	0,87
компот из свежих фруктов	2013	№ 520	200	0,06	0	29	122	0	0	0	0	1,53	0	0	0,1
овощи свежие - помидор	2013	№ 106	100	0,05	0,2	5,6	18,32	0,06	13,4	0,05	0,7	24	26	12,5	0,9
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
<b>Итого за обед</b>			<b>878</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
<b>полдник</b>															
творожная масса		пр	100	22,5	12	17,3	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
печенье		пр	40	22,5	12	17,3	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
чай с сахаром	2013	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>всего за полдник</b>			<b>340</b>	<b>2,69</b>	<b>0,6</b>	<b>87,3</b>	<b>389,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>44,82</b>	<b>82,91</b>	<b>35,95</b>	<b>3,57</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школ	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>															
завтрак															
каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	2013	№ 247	220	14,25	15,11	21,35	196,52	0,28	14,15	0,16	2,6	97,63	257,23	57,24	2,31
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
батон нарезной	2013	№ 111	100	7,62	5,36	28,2	323,56	0,05	0,34	0,01	0,2	137,65	164	14,61	0,38
кофейный напиток на сг. молоке	2013	№ 500	200	4,27	9,75	18,4	168,39	0,05	0,21	0,01	0,2	148	164	15,24	0,24
кофета	2013	пр	25	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0	11,03	4	4,36	0,4
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
рассольник ленинградский	2013	№ 134	250	8,56	13,26	35,4	218,93	0,25	14,36	0,08	1,83	158,36	132,54	10,36	2,3
тефтели в/с	2013	п/ф	60/40	7,54	5,69	9,05	194,38	0,04	1,3	0,1	1,09	98,37	165,47	8,62	1,1
каша гречневая рассыпчатая	2013	№ 237	180	6,35	12,35	10,7	176,89	0,04	0	0,14	0,03	1,35	108,2	47	0,7
напиток вишневый	2013	№ 507	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	0,88
винегрет овощной	2013	№ 7	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
<b>Итого за обед</b>			<b>808</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
<b>всего</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>
полдник															
корж песочный		пр	100	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
сок пакетированный		пр	200	1,25	0,24	25,3	108,25	0,03	5	0	0,25	17,5	17,5	10	3,5
<b>всего за полдник</b>			<b>300</b>	<b>9,75</b>	<b>11,54</b>	<b>95</b>	<b>522,75</b>	<b>0,13</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>1,55</b>	<b>58,5</b>	<b>104,5</b>	<b>25</b>	<b>4,5</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школ	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, 1порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ</b>															
завтрак															
каша манная вязкая с/м	2013	№ 250	200/10	15,2	18,45	26,6	319,68	0,25	6,65	0,24	2,18	140,23	371,26	64,28	3,54
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	4,27	9,75	18,4	168,39	0,05	0,21	0,01	0,2	148	164	15,24	0,24
бутерброд с маслом	2013	№ 92	40/10	7,06	2,37	52,4	314,35	0,05	2,34	0,01	0,33	124	67,54	8,64	0,16
фрукт	2013	№ 112	100	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
<b>Итого за завтрак</b>			<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
суп картофельный с бобовыми	2013	№ 144	200	0,8	7,61	18,3	162,7	0,13	0,09	0	0,63	119,2	62,8	21,67	0,8
жаркое по- домашнему с тушенкой	2013	№ 396	180	13,4	18,67	22,3	128,34	0,11	0,11	0,21	1,26	136,2	284,6	16,34	0,87
фрукт	2013	№ 106	100	0,2	0,8	1,17	12,96	0	0,14	0,01	0,03	1,1	3,2	0,68	0,02
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	13,4	0,05	0,7	14	26	8,64	0,9
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
напиток из облипихи	2013	№ 519	200	7,6	0,04	34,6	226	0,19	0	0	1,4	98,34	158	47	0,25
<b>Итого за обед</b>			<b>758</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
полдник															
кислоолочный продукт		пр	200	14,3	11,25	41,8	325,6	0,17	0	0,02	0	28,5	147	37,5	1,95
кондитрское изд		пр	40	4,27	9,75	18,4	168,39	0,05	0,21	0,01	0,2	148	164	15,24	0,24
<b>всего за полдник</b>			<b>240</b>	<b>18,5</b>	<b>21</b>	<b>60,2</b>	<b>493,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>176,5</b>	<b>311</b>	<b>52,74</b>	<b>2,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>	



Наименование	Сборник Рецептур школ	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ</b>															
завтрак															
запеканка рисово-творожная	2013	№ 316	120	14,3	15,11	21,4	196,52	0,28	14,15	0,16	2,6	97,63	257,23	57,24	2,31
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	3,62	21,7	176,2	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
чай с лимоном	2013	№ 494	200	0,95	1,23	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
батон нарезной	2013	№ 111	100	7,06	2,37	52,4	314,35	0,05	2,34	0,01	0,33	124	67,54	8,64	0,16
печенье		пр	40	22,5	12	17,3	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>480</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
суп с макаронными изделиями	2013	№ 155	250	1,34	7,69	12,7	114,32	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
плов из отварной птицы	2013	№ 406	180	13,4	18,67	22,3	128,34	0,11	0,11	0,21	1,26	136,2	284,6	16,34	0,87
компот из свежих фруктов	2013	№ 507	200	0,06	0	34,26	122	0,03	8,65	0	0,1	23	69,3	9,72	0,8
салат из св капусты	2013	№ 1	50	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,19	0	0	1,4	98,34	158	47	0,25
<b>Итого за обед</b>			<b>858</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
полдник															
чоко пай		пр	42	22,5	12	17,2	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
фрукт	2013	№ 112	100	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
чай с сахаром	2013	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>всего за полдник</b>			<b>342</b>	<b>9,75</b>	<b>11,54</b>	<b>95</b>	<b>522,75</b>	<b>0,13</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>1,55</b>	<b>58,5</b>	<b>104,5</b>	<b>25</b>	<b>4,5</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецепт ур школь ного	Номер рецепт уры	Выход г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</b>															
завтрак															
Каша гречневая молочная	2013 г	№ 249	250	12,5	12,54	25,7	439,87	0,25	4,56	0,17	2,18	145,32	341,18	62,34	3,54
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
бутерброд с сыром	2013	№ 90	40/10	9,67	10,39	54,8	189,36	0,05	8,39	0,05	0,5	32,56	11,35	3,24	0,4
Чай с сахаром	2013	№ 493	200	0,27	0	15,2	49	0,05	4,34	0,01	0,33	124	98,67	8,64	0,16
фрукт	2013	№ 26	200	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0,59	11,86	4	2	0,4
<b>Итого</b>				<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
салат картофельный	2013	65	100	11,3	14,38	25,3	219,6	0,05	2,54	0,09	0,81	173,2	167,24	11,34	0,54
щи из св капусты	2013	№ 140	250	6,57	11,24	15,3	238,7	0,19	7,48	0,15	1,1	25,9	184,5	21	3,3
рыба запеченая в соусе	2013	№ 338	90	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
рис отварной	2013	№ 414	180	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	8,57	1,6	49,2	235	0,13	0	0	1,4	98,12	158	38,67	0,25
овощи свежие - помидор	2013	№ 106	100	0,01	0	28,3	94,36	0	0	0	0	1,53	0	0	0,1
кисель из концентрата	2013	№ 503	200	0,01	0	28,3	94,36	0	0	0	0	1,53	0	0	0,1
<b>Итого за обед</b>			<b>970</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
полдник															
булка домашняя	2013	№ 564	90	4,74	0,6	28,9	140,2	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
батончик шоколадный		пр	40	0,42	0	48,9	209,6	0	0	0	0	17,42	8,58	4,42	0,78
Чай с сахаром	2013	№ 493	200	0,27	0	15,2	49	0,05	4,34	0,01	0,33	124	98,67	8,64	0,16
<b>всего</b>			<b>330</b>	<b>2,69</b>	<b>0,6</b>	<b>87,3</b>	<b>389,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>44,82</b>	<b>82,91</b>	<b>35,95</b>	<b>3,57</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школы	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на на 1 порцию			Калори й-ность, 1порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день седьмой</b>															
завтрак															
каша пшеничная моло	2013	№ 258	200/10	15,3	12,56	62,4	287,39	0,25	7,34	0,24	1,84	118	184,34	50,3	0,73
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
бутерброд с сыром	2013	№ 90	40/10	6,48	9,98	12,3	294,36	0,05	0,21	0,01	0,6	32,5	159,34	10,4	0,53
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8
вафли		пр	45	0,52	0,4	9,8	47	0,03	9,12	0	0,5	16	17	2	2,2
<b>Итого за завтрак</b>			305	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
Борщ из свежей капусты	2013	№ 126	250	14,2	15,29	35,4	367,21	0,05	5,54	0,17	0,81	132,84	124,32	29,3	1,54
макароны отварные	2013	№ 291	180	8,62	14,21	31,4	272,13	0,19	7,48	0,15	1,76	48,24	224,3	21	3,3
соус основной белый	2013	№ 448	50	0,62	0,3	2,02	0,045	2,94	32,4	0,06	0,37	0,01	2,75	1,7	0,07
тефтеля из говядины		п/ф	60	9,56	11,58	14,3	173,29	0,07	1,79	0,07	0,06	112,34	172,38	7,36	1,23
овощи свежие - помидор	2013	№ 106	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
компот из с/ф	2013	№ 508	200	0,1	1	15,2	61	0,05	2,34	0,01	0,33	124	72,6	8,64	0,16
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
<b>Итого за обед</b>			868	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
полдник															
фрукт	2013	№ 26	200	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0,59	11,86	4	2	0,4
вафли		пр	45	0,52	0,4	9,8	47	0,03	9,12	0	0,5	16	17	2	2,2
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8
<b>всего за полдник</b>			445	<b>0,89</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>135,48</b>	<b>0,05</b>	<b>17,91</b>	<b>0,01</b>	<b>1,09</b>	<b>156,86</b>	<b>112</b>	<b>17</b>	<b>3,4</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школы	Номер рецепту ры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ ВОСЬМОЙ</b>															
завтрак															
каша рисовая вязкая	2013	№ 253	250	13,7	18,56	38,3	376,38	0,25	6,56	0,17	2,18	140,23	341,18	66,01	3,54
бутерброд с маслом и сыром	2013	№ 95	40/10	7,6	1,6	42,4	235	0	8,39	0	0	11,03	4	1,06	0,4
Чай с сахаром	2013	№ 493	200	0,27	0	15,2	49	0,05	2,34	0,01	0,33	124	67,54	7,42	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
Итого за завтрак			510	22,5	22,9	95,6	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
салат из св огурцов	2013	№ 17	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
суп с рыбными консервами	2013	№ 153	200	1,34	7,69	12,7	114,32	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
жаркое по- домашнему с/т	2013	№ 396	180	11,6	11,58	15,6	248,62	0,1	2,79	0,07	0,23	145,3	172,38	7,36	1,92
фрукт	2013	№ 26	200	3,89	5,48	23,8	174,35	0,09	0,02	0,06	1,06	7,6	118,32	11,64	1,27
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
компот из св яблок с лимоном	2013	№ 494	200	0,06	0	29	124	0	0	0	0	1,53	0	0	0,1
Итого за обед				31,5	32	134	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
печенье сдобное		пр	90	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
кисломолочный продукт		пр	200	0,27	0	15,2	49	0,05	4,34	0,01	0,33	124	98,67	8,64	0,16
всего за полдник			290	8,77	11,3	84,9	463,5	0,15	4,34	65	1,63	165	185,67	23,64	1,16
Итого за день				54	55,2	230	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2



Наименование	Сборник Рецептур школьного меню	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на на 1 порцию			Калори й-ность, 1порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день девятый</b>															
завтрак															
омлет натуральный	2013	№ 301	100	14,2	21,36	24	343,26	0,26	14,36	0,17	2,21	54,72	263,14	41,23	2,1
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
батон нарезной	2013	№ 111	100	0,77	0	18,3	49	0,02	0,4	0,05	0,5	129	123,7	25,7	1,8
кофейный напиток на сг молоке	2013	№ 500	200	7,6	1,6	53,3	286,37	0,05	2,34	0,01	0,33	124	67,54	8,64	0,3
кофета	2013	пр	25	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0	11,03	4	4,36	0,4
<b>Итого за завтрак</b>				<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
суп картофельный с бобовыми	2013	№ 144	250	1,34	6,76	15,4	154,32	0,11	7,64	0,16	1,55	86,72	102,7	9,64	0,04
плов из отварной птицы	2013	№ 406	180	10,4	10,94	0,2	107,4	0,05	4,2	0	0,3	34,26	123,4	19,36	1,6
напиток вишневый	2013	№ 508	200	5,38	8,36	16,2	84,3	0,13	5,41	0,08	0	113,4	125	16,4	1,05
салат из св капусты	2013	№ 7	100	0,2	0,8	1,17	12,96	0	0,14	0,01	0,03	1,1	3,2	0,68	0,02
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	0,88
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
<b>Итого за обед</b>				<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
полдник															
корж песочный		пр	60	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
сок пакетированный		пр	200	1,25	0,24	25,3	108,25	0,03	5	0	0,25	17,5	17,5	10	3,5
<b>всего за полдник</b>			<b>260</b>	<b>9,75</b>	<b>11,54</b>	<b>95</b>	<b>522,75</b>	<b>0,13</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>1,55</b>	<b>58,5</b>	<b>104,5</b>	<b>25</b>	<b>4,5</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школы	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день десятый</b>															
запеканка рисово- творожная	2013	№ 316	120	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,1	0,1	0,4	53	133	25	0,8
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
бутерброд с маслом	2013	№ 90	40/10	6,53	10,64	13,7	135,74	0,05	2,34	0,01	0,33	124	106,4	16,7	1,02
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	7,4	2,8	24,5	147	0,02	0,4	0,05	0,7	129	87	13	0,8
фрукт	2013	№ 26	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
<b>Итого за завтрак</b>				<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
<b>обед</b>															
рассольник ленинградский	2013	№ 134	200	0,8	7,61	18,3	162,7	0,13	0,09	0	0,63	119,2	62,8	21,67	0,8
каша гречневая рассыпчатая	2013	№ 237	180	5,31	6,34	5,04	115,32	0,04	5,3	0,12	0,7	61	55	24	1
гуляш из отварной говядины	2013	№ 367	90	5,99	15,39	18,3	264,27	0,15	0	0,04	0,5	39	135,2	0,3	0,5
напиток из облипихи	2013	№ 509	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	12	3	3	1,5
овощи свежие - помидор	2013	№ 106	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	12	3	3	1,5
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	0,8	0,1	5,42	14	0,03	7,46	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
<b>Итого за обед</b>			<b>948</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
<b>полдник</b>															
сдоба		пр	90	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
батончик шоколадный		пр	40	0,42	0	48,9	209,6	0	0	0	0	17,42	8,58	4,42	0,78
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8
<b>всего за полдник</b>			<b>330</b>	<b>9,19</b>	<b>11,3</b>	<b>134</b>	<b>673,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>65</b>	<b>1,3</b>	<b>187,42</b>	<b>186,58</b>	<b>32,42</b>	<b>2,58</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школы	Номер рецепта	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ность, гпорц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день одиннадцатый</b>															
завтрак															
каша дружба	2013	№ 313	200	8,54	9,37	57,69	395,37	0,26	15,06	0,16	2,1	47,6	256,34	46	2,3
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,37	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
чай с лимоном	2013	№ 498	200	9,36	6,91	63,5	297,34	0,02	3,24	0,01	1,06	128,64	122,60	26,70	1,43
батон	2013	№ 108	40/10	0,8	3,28	14,8	97,23	0,05	2,34	0,01	0,33	124,00	67,54	8,64	0,16
печенье		пр	40	0	0,25	2,65	63,24	0	0,04	0	0	26,8	87,3	9,45	0,078
<b>Итого за завтрак</b>				<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>95,6</b>	<b>678,13</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>
обед															
суп с макаронными изделиями	2013	№ 154	250	1,34	7,69	12,7	114,32	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
картофельное пюре	2013	№ 429	180	6,37	8,62	5,47	101,3	0,08	2,56	0,09	0,20	65,43	106,44	14,30	0,53
курица в соусе с томатом	2013	№ 405	100	6,38	8,37	14,2	221	0,03	0,67	0,06	0,02	26,57	119,34	6,20	0,63
винегрет	2013	№ 106	100	0,2	0,8	1,17	12,96	0	0,14	0,01	0,03	1,1	3,2	0,68	0,02
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	13,4	0,05	0,7	14	37,12	8,64	0,9
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
компот из с/ф	2013	№ 508	200	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
<b>Итого за обед</b>			<b>908</b>	<b>31,5</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>949,38</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
полдник															
чоко пай		пр	42	22,5	12	17,2	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
фрукт	2013	№ 112	100	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
чай с сахаром	2013	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<b>всего за полдник</b>			<b>342</b>	<b>9,75</b>	<b>11,54</b>	<b>95</b>	<b>522,75</b>	<b>0,13</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>1,55</b>	<b>58,5</b>	<b>104,5</b>	<b>25</b>	<b>4,5</b>
<b>итого за день</b>				<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>230</b>	<b>1627,8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,55</b>	<b>7,2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>



Наименование	Сборник Рецептур школь №	Номер рецепт уры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ность, 1 порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>день двенадцатый</b>															
завтрак															
Каша гречневая молочная	2013 г	№ 249	250	12,7	18,34	31,2	383,79	0,31	12,36	0,16	2,21	43,80	263,14	43,50	2,21
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	0,27	0	15,2	48,02	0,02	2,40	0,05	0,50	129,00	126,40	24,00	1,80
чай с сахаром	2013	493	200	9,54	4,58	49,2	246,31	0,05	2,34	0,01	0,33	124,00	67,54	8,64	0,16
бутерброд с сыром	2013	№ 97	40/10	7,6	1,6	53,3	286,37	0,05	2,34	0,01	0,33	124	67,54	8,64	0,3
фрукт			100												
Итого за завтрак			620	22,5	22,9	95,6	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
щи из св капусты	2013	№ 140	250	5,68	11,49	8,62	214,38	0,19	4,11	0,01	0,23	154,36	143,25	16,34	0,93
печень говяжья по- строгановски	2013	№ 398	80	6,37	3,69	5,94	1,6	0,04	1,30	0,08	0,08	85,12	118,36	5,38	1,10
рис отварной	2013	№ 414	180	1,1	0,2	3,8	24	0,06	13,40	0,05	0,02	14,00	26,00	6,35	0,90
салат картофельный	2013	65	100	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	0,5	0	43,3	185,37	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,20
компот из изюма	2013	№ 508	200	7,26	4,52	54,2	319,46	0,05	2,34	0,01	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Итого			888	31,5	32	134	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
булка домашняя	2013	№ 564	90	4,74	0,6	28,9	140,2	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
батончик шоколадный		пр	40	0,42	0	48,9	209,6	0	0	0	0	17,42	8,58	4,42	0,78
Чай с сахаром	2013	№ 493	200	0,27	0	15,2	49	0,05	4,34	0,01	0,33	124	98,67	8,64	0,16
всего за полдник			330	2,69	0,6	87,3	389,8	0,06	0,27	0	0,8	44,82	82,91	35,95	3,57
итого за день				54	55,2	230	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2