


ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛКИДСКОГО РАЙОНА

Сезон: весенне-летний

Для возрастной категории 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День №1 (понедельник)													
Завтрак:													
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	200/5	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11,7	143,2	98,1	3,31
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	3,2	0,64	13,2	0,2
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	12,0	7,2	6,9	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		13,02	16,56	59,14	345,7	0,215	0,11	30,2	150,9	150,7	119,0	4,47
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,7	2,23	44,52	0,03	10,06	0	11,2	20,76	9,76	44
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,23	2,61	13,12	85	0,11	6,6	0	22,8	71,96	27,28	0,98
304(1)	Плов из курицы	250	25,6	23,4	42,5	483,3	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:	770	33,83	30,46	114,9	857,42	0,56	18,61	76,22	116,18	363,83	138,04	49,41
Группа продленного дня													
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Груша свежая	100	0,4	0,4	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3
496(3)	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	0,1	0,13	0,91	28,15	69,11	10,98	0,89
	Итого ГПД:		5,7	8,91	68,02	378,4	0,13	5,16	0,91	57,85	87,24	24,18	3,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,55	55,93	242,06	1581,52	0,905	23,88	107,33	324,93	607,24	281,32	57,29
День №2 (вторник)													
Завтрак:													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		9,85	14,49	60,46	410,8	0,236	0,03	60	56,12	178,47	71,3	3,01
Обед:													
	Помидоры свежие порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,04	15	120	8,4	15,6	12	0,54
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3,04	2,006	17,61	102,15	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	179,3
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		25,22	22,896	94,31	670,19	0,856	63,11	154,4	177,92	662,4	106,85	184,49

Группа продленного дня													
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	8	8	28	42	0,6
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого ГПД:		8,28	9,05	100,19	455,4	0,11	10,91	87	150,4	139,3	60,5	1,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,35	46,436	254,96	1536,39	1,202	74,05	301,4	384,44	980,17	238,65	189,06
День №3 (среда)													
Завтрак:													
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
3(3)	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		12,85	13,74	61,26	424,4	0,24	0,14	79	168,6	286,13	60,4	2,55
Обед:													
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,01	6	0,14	15,66	19,2	7,44	0,31
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	200	2,01	3,9	9,55	81,55	1,9	8,71	0	49,91	221,78	28,46	0,92
165(3)	Каша гречневая	200	11,5	8,1	51,5	325	0,28	0	28	19,8	271,9	181,1	6,1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		32,7	27,43	102,93	777,55	18,99	34,45	28,45	150,39	696,58	262,74	11,54
Группа продленного дня													
	Йогурт	200	5,8	2,78	8	100	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Баранки	50	4,2	4	30,2	174	0,06	0	0	9,5	36	7	0,65
	Итого ГПД:		10,4	7,18	48	318,3	0,17	11,4	40	265,5	227	44	3,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,95	48,35	212,19	1520,25	19,4	45,99	147,45	584,49	1209,7	367,14	17,14
ДЕНЬ №4 (четверг)													
Завтрак:													
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	138	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		9,53	13,01	45,39	336	0,156	0,94	70,6	183,94	143,77	38,54	1,58
Обед:													
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,01	6	0,01	13,8	25,2	8,4	0,36
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	200	5,06	4,22	13,81	113,54	0,185	4,91	0	41,81	243,31	37,44	1,67
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7,45	5,5	7,3	108,15	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2

397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого обед:		26,33	18,19	92,19	629,59	0,5	12,51	55,91	248,86	522,69	184,47	6,41
	Группа продленного дня												
213(3)	Яйцо вареное	40	4,16	3,52	10,56	89,6	0,02	0,32	0,064	91,2	148,8	31,2	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого ГПД:		11,56	7,62	44,96	288,7	0,135	1,92	24,064	253,3	277,31	66,63	2,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,42	38,82	182,54	1254,29	0,791	15,37	150,57	686,1	943,77	289,64	10,54

ДЕНЬ №5 (пятница)

	Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Сыр порционнo	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		9,94	18,98	63,4	372,7	0,095	0,11	45,2	145,8	76,97	42,8	1,6
	Обед:												
	Огурцы свежие порционнo	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,01	6	0,01	13,8	25,2	8,4	0,36
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6	0,14	15	0,07	39,4	208,3	39,44	1,38
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
165(3)	Каша пшенная	200	8,8	7,6	49,05	306	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		40,34	23,8	149,6	908,2	0,49	22,4	64,08	118,4	537,86	157,94	6,19
	Группа продленного дня												
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
447(3)	Блинчики с повидлом	150/15	7,77	4,14	54,1	285	0,15	0,03	30	34,2	94,2	29,1	1,8
	Итого ГПД:		8,27	4,15	63,42	329,4	0,15	0,06	30	44,9	96,33	30,3	2,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,55	46,93	276,42	1610,3	0,735	22,57	139,28	309,1	711,16	231,04	9,84

ДЕНЬ №6 (суббота)

	Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционнo	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		8,3	11,88	57,12	367,8	0,106	0,03	60	32,92	44,37	22,3	1,52
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,7	2,23	44,52	0,03	10,06	0	11,2	20,76	9,76	44

57(3)	Борщ с капустой и картофелем	200	10,96	8	17,44	182	0,16	18,64	0,73	49,04	165,12	24,96	2,4
137(3)	Рагу овощное	200	2,44	14,56	15,02	200	0,065	11,6	0	36	0,64	31,2	1,06
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		26,9	38,12	81,06	767,02	0,405	41,04	33,23	157,34	278,51	104,92	49,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,2	50	138,18	1134,82	0,511	41,07	93,23	190,26	322,88	127,22	51,23

ДЕНЬ №7 (понедельник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		12,92	21,59	60,33	395,7	0,235	0,11	45,2	173,7	182,67	77,9	3,07
	Обед:												
	Помидоры свежие порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,04	15	120	8,4	15,6	12	0,54
	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	10,96	8	17,44	182	0,16	18,64	0,73	49,04	165,12	24,96	2,4
94(1)	Рис припущенный	200	4,8	5,77	50,05	271,4	0,04	0	7,1	28	103,9	33,94	0,69
171,240 ()	Суфле из рыбы	100/5	4,17	10,9	10,5	157,48	0,04	0,37	0,08	45,81	67,07	7,9	0,57
348(3)	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,008	0,69	10,35	10,1	11,39	3,6	0,16
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		26,16	27,31	117,87	815,52	0,388	34,73	138,26	165,85	366,17	103,4	5,81
	Группа продленного дня												
459(3)	Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275	0,11	0,08	17	19,5	61,4	24,1	1,39
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого ГПД:		7,08	3,63	74,44	363,7	0,14	10,11	17	46,2	74,53	34,3	3,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,16	52,53	252,64	1574,92	0,763	44,95	200,46	385,75	623,37	215,6	12,72

ДЕНЬ №8 (вторник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша пшеничная на молоке	200	5,39	0,6	38,21	180	0,85	0,1	2,45	30	87,9	33,3	1,78
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		9,17	8,41	64,76	370,8	0,916	0,13	42,45	52,32	93,67	47,7	2,85
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,01	6	0,14	15,66	19,2	7,44	0,31
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	2,11	3,92	7,6	73,95	1,89	15,05	0	46,83	224,1	27,66	0,7
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	226	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2

393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:		27,49	26,83	81,67	702,55	2,18	24,79	16,28	137,91	439,9	95,84	4,88
	Группа продленного дня												
447(3)	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9,78	5,55	60,69	333	0,18	0,15	36	125,1	160,2	38,1	1,65
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,3	0,03	10	0	16	11	9	2,2
157(1)	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,5	96	0,01	13,2	0	7,96	5,06	2,86	0,14
	Итого ГПД:		10,28	5,95	95,99	473,3	0,22	23,35	36	149,06	176,26	49,96	3,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,94	41,19	242,42	1546,65	3,316	48,27	94,73	339,29	709,83	193,5	11,72
	ДЕНЬ №9 (среда)												
	Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		9,94	18,98	63,4	372,7	0,095	0,11	45,2	145,8	76,97	42,8	1,6
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3	12,42	72,24	0,02	4,92	0,001	22,86	28,92	13,33	0,88
73(3)	Рассольник с мясом птицы	200	2,02	4,06	11,26	89,55	1,85	6,31	0	30,9	228,6	26,5	0,74
276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6,7	23,1	256,2	0,21	9,1	20	30	323,5	62,8	3,8
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:		33,76	14,61	132,23	718,99	2,18	21,13	40,001	97,56	581,98	122,43	6,62
	Группа продленного дня												
467(3)	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0	7	11,2	38,3	14,2	0,7
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	8	8	28	42	0,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого ГПД:		5,58	4,58	59,57	301,6	0,11	13,14	15	33,42	70,74	58,64	1,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,28	38,17	255,2	1393,29	2,385	34,38	100,2	276,78	729,69	223,87	9,88
	ДЕНЬ №10 (четверг)												
	Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		8,3	11,88	57,12	367,8	0,106	0,03	60	32,92	44,37	22,3	1,52
	Обед:												
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,01	6	0,01	13,8	25,2	8,4	0,36
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3,04	2,006	17,61	102,15	0,4	18,38	0,31	37,8	295,7	33,9	1,74
165(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11,79	6,77	53,06	320	0,33	0	20	20,9	279,7	186,7	6,4
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100/10	15,7	16,8	3	225,3	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		36,35	26,386	131,86	898,65	1,02	25,48	20,46	165	855,91	302,2	12,07

Группа продленного дня													
	Йогурт	180	5,22	2,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18
	Груша свежая	100	0,4	0,4	10,3	46	0,03	5	0	19	16	12	2,3
	Баранки	50	4,2	4	30,2	174	0,06	0	0	9,5	36	7	0,65
	Итого ГПД:		9,82	6,9	47,7	310	0,16	6,26	36	244,5	214	44,2	3,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,47	45,166	236,68	1576,45	1,286	31,77	116,46	442,42	1114,3	368,7	16,72
ДЕНЬ №11 (пятница)													
Завтрак:													
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,6	8,6	39,6	258,6	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		13,45	23,51	66,02	434,3	0,125	0,11	25,28	147,7	116,37	55,66	1,85
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,7	2,23	44,52	0,03	10,06	0	11,2	20,76	9,76	44
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,6	1,92	11,84	72	0,18	21,36	0,52	28,7	176,5	34,74	10,64
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		19,19	23,88	87,74	640,02	0,546	56,36	67,02	150,3	404,75	120,5	58,24
Группа продленного дня													
213(3)	Яйцо вареное	40	4,16	3,52	10,56	89,6	0,02	0,32	0,064	91,2	148,8	31,2	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Итого ГПД:		11,56	7,62	44,96	288,7	0,135	1,92	24,064	253,3	277,31	66,63	2,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,2	55,01	198,72	1363,02	0,806	58,39	116,36	551,3	798,43	242,79	62,64
ДЕНЬ №12 (суббота)													
Завтрак:													
168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	0,065	0	0	9,2	0,64	13,2	0,8
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		8,17	12,01	54,85	359,8	0,236	0,03	60	59,42	178,47	36,2	1,87
Обед:													
1(1)	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,01	6	0,14	15,66	19,2	7,44	0,31
60(1)	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6	0,14	15	0,07	39,4	208,3	39,44	1,38
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	226	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14,71	4,06	3,52	189	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,75	25,65	120,6	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		35,84	17,43	81,62	733	0,44	21,04	16,35	120,06	414,09	97,98	5,27

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	44,01	29,44	136,47	1092,8	0,676	21,07	76,35	179,48	592,56	134,18	7,14
	ИТОГО ЗАВТРАКИ:	125,44	185,04	713,25	4558,5	2,761	1,88	623,13	1350,1	1578,4	637	27,46
	В среднем 1 завтрак:	10,45	15,42	59,44	379,88	0,23	0,16	51,93	112,51	131,53	53,08	2,29
	ИТОГО ОБЕДЫ:	364,11	297,342	1267,98	9118,7	28,555	375,65	710,66	1805,8	6124,7	1797,3	400,64
	В среднем 1 обед:	30,34	24,78	105,67	759,89	2,38	31,30	59,22	150,48	510,39	149,78	33,39
	Итого ГПД:	88,53	65,59	647,25	3507,5	1,46	84,23	310,04	1498,4	1640	479,34	27,82
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	578,08	547,97	2628,48	17184,7	32,776	461,76	1643,8	4654,3	9343,1	2913,7	455,92
	СООТНОШЕНИЕ б/ж/у:	1	0,95	4,5								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	48,17	45,66	219,04	1432,06							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Камашева О.С., тел. 8 (34150) 3-24-36

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШСКОГО РАЙОНА

Сезон: весенне-летний

Для возрастной категории 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

День №1 (понедельник)

Завтрак:													
168(3)*	Каша гречневая вязкая с сахаром	205	6,17	1,65	32,72	170	0,15	0	5	11	146,2	98,1	3,31
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	477	14,62	16,82	67,7	410,5	0,25	0,11	30,2	155,5	156,49	125,7	4,84
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
80(3)	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,67	3,8	25,6	145,9	0,12	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
304(1)	Плов из курицы	250	25,6	23,4	42,5	513,3	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:	880	36,25	34,35	137,43	1018,2	0,62	26,96	76,22	131,56	388,68	152,36	6,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,87	51,17	205,13	1428,7	0,87	27,07	106,42	287,06	545,17	278,06	11,71

День №2 (вторник)

Завтрак:													
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	11,45	14,75	69,02	475,6	0,271	0,03	60	60,72	178,79	77,9	3,41
Обед:													
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	14	26	20	0,9
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,35	2,84	17,89	169,8	0,113	8,51	0	35,95	240,17	36,2	1,133
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
88(1)	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	179,3
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:	930	27,37	24,06	104,82	786	0,619	63,24	234,09	186,27	617,59	123,75	184,643

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,82	38,81	173,84	1261,6	0,89	63,27	294,09	246,99	796,38	201,65	188,053
День №3 (среда)													
Завтрак:													
168(3)	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
3(3)	Бутербродс сыром	60/15	8,28	10,8	42,55	220,2	0,1	0,11	59	147	111,62	25,1	1,36
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
Итого завтрак:		480	14,45	16,09	84,42	464,6	0,27	0,14	79	173,2	286,45	67	2,95
Обед:													
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2,71	5,01	14,85	115,49	2,4	9,04	0	47,98	238	39,15	1,39
165(3)	Каша гречневая	200	11,5	8,1	51,5	325	0,28	0	28	19,8	271,9	181,1	6,1
67(3)	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	37	178,3	23,5	2,65
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
Итого обед:		930	35,24	31,63	117,98	883,29	19,53	38,78	28,55	163,5	725,92	284,99	12,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,69	47,72	202,4	1347,89	19,8	38,92	107,55	336,7	1012,4	351,99	15,57
ДЕНЬ №4 (четверг)													
Завтрак:													
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	138	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
Итого завтрак:		470	11,13	13,27	53,95	400,8	0,191	0,94	70,6	188,54	144,09	45,14	1,98
Обед:													
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
81(3), 108(3)	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,33	5,28	17,26	141,93	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	7,45	5,5	7,3	178,15	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
Итого обед:		995	30,18	24,44	123,75	881,98	0,596	15,94	55,91	288,21	606,84	214,23	8,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,31	37,71	177,7	1282,78	0,787	16,88	126,51	476,75	750,93	259,37	10,32
ДЕНЬ №5 (пятница)													
Завтрак:													
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47

	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Сыр порционнно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	472	11,54	19,24	71,96	437,5	0,13	0,11	45,2	150,4	77,29	49,4	2
	Обед:												
	Огурцы свежие порционнно	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	10	0,01	23	42	14	0,6
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
165(3)	Каша пшеничная	200	8,8	7,6	49,05	306	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:	950	44,92	24,81	161,41	979,2	0,58	30,15	64,1	142,05	607,08	179,95	7,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,46	44,05	233,37	1416,7	0,71	30,26	109,3	292,45	684,37	229,35	9,2

ДЕНЬ №6 (суббота)

	Завтрак:												
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	9,9	12,14	65,68	432,6	0,141	0,03	60	37,52	44,69	28,9	1,92
	Обед:												
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
39(1)	Борщ с капустой и картофелем	250	13,7	15,8	29,8	247,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
137(3)	Рагу овощное	200	2,44	14,56	15,02	200	0,065	11,6	0	36	0,64	31,2	1,06
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	195,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	930	31,62	48,62	103,47	922,4	0,495	52,4	33,41	181,68	333,95	124,26	7,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,52	60,76	169,15	1355	0,636	52,43	93,41	219,2	378,64	153,16	9,37

ДЕНЬ №7 (понедельник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25

	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:	472	14,52	21,85	68,89	460,5	0,27	0,11	45,2	178,3	182,99	84,5	3,47
	Обед:												
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	25	200	14	26	20	0,9
50(1)	Токмач (суп-лапша с картофелеми и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
94(1)	Рис припущенный	200	4,8	5,77	50,05	271,4	0,04	0	7,1	28	103,9	33,94	0,69
171,240 ()	Суфле из рыбы	100	4,17	10,9	10,5	157,48	0,04	0,37	0,08	45,81	67,07	7,9	0,57
348(3)	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,008	0,69	10,35	10,1	11,39	3,6	0,16
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	960	30,74	29,64	132,46	909,18	0,478	49,39	218,44	188,31	418,17	124,24	7,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,26	51,49	201,35	1369,68	0,748	49,5	263,64	366,61	601,16	208,74	10,64

ДЕНЬ №8 (вторник)

	Завтрак:												
168(3)	Каша пшеничная на молоке	200	5,39	0,6	38,21	180	0,85	0,1	2,45	30	87,9	33,3	1,78
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	10,77	8,67	73,32	435,6	0,951	0,13	42,45	56,92	93,99	54,3	3,25
	Обед:												
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,37	4,83	7,45	174,9	2,4	20,26	0	61,55	210,77	27,5	0,71
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	226	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	209	0,04	0,6	16	29,2	124,2	27,2	1,15
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36
	Итого обед:	950	29,59	30,83	91,27	895,3	2,73	34	16,38	167,67	439,69	107,24	5,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,36	39,5	164,59	1330,9	3,681	34,13	58,83	224,59	533,68	161,54	8,75

ДЕНЬ №9 (среда)

	Завтрак:												
168(3)	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:	472	11,54	19,24	71,96	437,5	0,13	0,11	45,2	150,4	77,29	49,4	2
	Обед:												
24(1)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
73(3)	Рассольник с мясом птицы	250	2,29	5,07	13,82	180,9	2,31	7,76	0	34,75	64,55	30	0,9

276(3)	Жаркое по-домашнему	250	26	6,7	23,1	256,2	0,21	9,1	20	30	323,5	62,8	3,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
	Итого обед:	880	36,19	17,87	151,62	898,7	2,68	25,86	40,01	121,25	437,53	141,4	7,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,73	37,11	223,58	1336,2	2,81	25,97	85,21	271,65	514,82	190,8	9,77
ДЕНЬ №10 (четверг)													
Завтрак:													
168(3)	Каша манная вязкая молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0	20	10,6	38,6	7,9	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	470	9,9	12,14	65,68	432,6	0,141	0,03	60	37,52	44,69	28,9	1,92
Обед:													
	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	10	0,01	23	42	14	0,6
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,35	9,8	17,89	110,44	0,113	8,51	0	35,95	240,17	36,2	1,133
165(3)	Каша гречневая с маслом	200/5	11,79	6,77	53,06	320	0,33	0	20	20,9	279,7	186,7	6,4
86(1)	Рыба, запеченая в яйце с маслом сливочным	100/10	15,7	16,8	3	225,3	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:	945	38,54	34,47	141,45	951,54	0,783	19,61	20,15	176,95	817,5	316,7	12,103
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,44	46,61	207,13	1384,14	0,924	19,64	80,15	214,47	862,19	345,6	14,023
ДЕНЬ №11 (пятница)													
Завтрак:													
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,6	8,6	39,6	258,6	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Сыр порционно	12	3,15	14,4	0	50,9	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:	472	15,05	23,77	74,58	499,1	0,16	0,11	25,28	152,3	116,69	62,26	2,25
Обед:													
15(3)	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,6	16,26	0,74
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	6,8	14,8	156,9	0,23	26,7	0,65	35,9	220,6	43,42	13,3
321(3)	Пюре картофельное	200	4,09	10,9	27,3	183	0,186	24,2	34	49,3	115,5	37	1,35
275(3)	Сардельки отварные	100	7,6	11,1	11,4	175,5	0,05	0,71	32,5	36,6	88,9	18	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	930	21,57	35,96	100,75	794,8	0,646	68,4	67,15	169,58	463,01	142,28	18,04

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,62	59,73	175,33	1293,9	0,806	68,51	92,43	321,88	579,7	204,54	20,29
ДЕНЬ №12 (суббота)													
Завтрак:													
168(3)	Каша молочная вязкая ячневая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:	475	9,77	12,27	63,41	424,6	0,271	0,03	60	64,02	178,79	42,8	2,27
Обед:													
1(1)	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,02	10	0,24	26,1	32	12,4	0,52
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	9,6	19,7	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
204(3)	Макаронные изделия отварные	200	4,67	5,47	31,33	226	0,14	0	0,14	18,2	67	11,3	1,16
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	14,71	4,06	3,52	189	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
	Хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	0,13	0	0	18,4	1,28	26,4	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:	950	40,38	27,24	101,07	831,2	0,52	28,79	16,47	144,95	479,31	119,35	6,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,15	39,51	164,48	1255,8	0,791	28,82	76,47	208,97	658,1	162,15	8,52
	ИТОГО ЗАВТРАКИ		144,64	190,25	830,57	5311,5	3,176	1,88	623,13	1405,3	1582,2	716,2	32,26
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					442,63							
	ИТОГО ОБЕДЫ:		402,59	363,92	1467,48	10751,79	30,277	453,52	870,88	2062	6335,3	2030,8	283,956
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					895,98							
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		547,23	554,17	2298,05	16339,2	33,453	455,4	1494	3467,3	7917,5	2747	316,216
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,01	4,2								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		45,60	46,18	191,50	1361,60							

* - 1- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г, 3 — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005

исп. Камашева О.С., тел. 8 (34150) 3-13-39 (доб. Код 221)