

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

18.09.2023

№ 238

Приказ

Об утверждении примерного 10-дневного меню

В связи с изменением графика поставок продуктов питания, с целью организации сбалансированного питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню с **18.09.2023 г.:**
 - 1.1. для детей 1-4 классов (льготное питание – обеды) (Приложение 1);
 - 1.2. для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, обучающихся 1-4 классов (завтраки и обеды) (Приложение 2);
 - 1.3. для детей 5-11 классов (льготное питание – обеды) (Приложение 3);
 - 1.4. для детей 5-11 классов (платное питание – обеды) (Приложение 4);
 - 1.5. для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, обучающихся 5-11 классов (завтраки и обеды) (Приложение 5);
 - 1.6. для детей 5-11 классов (завтраки) (Приложение 6);
 - 1.7. для сотрудников (завтраки) (Приложение 7);
 - 1.8. для сотрудников (обеды) (Приложение 8).
2. Шеф-повару Караваяевой Н.Н. при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 10-дневного меню.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по АХЧ Гаврилову Е.Н.

Директор школы



О.В. Паньшина

С приказом ознакомлены:

Н.Н. Караваяева

Е.Н. Гаврилова



с 18.09.

Приложение № 1
 УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ СОШ №1
 Панышина О.В.
 " 18 " 09 2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
 возрастная категория 7-11 лет
 (льготное питание начальные классы - обеды)

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Обед										
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	3,85	23,84	142,233			0	0,38
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,167			0	0,5
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
9/2	Рассольник со сметаной	230	1,66	4,9	12,32	97,9478			0	0,46
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,94	0,24	43,6445			0	0,2
Итого за 'Обед'			29,9	27,99	77,94	672,69		100,00	4,88	1,54
Итого за день			29,9	27,99	77,94	672,69			4,88	1,54
Содержание, % от калорийности			18	39	43					

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,256			10	0
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,9885			0	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	7,47	35,11	239,734			0	0,45
37/2	Уха с крупой рисовой	250	7,87	2,57	14,4	110,741			0	0,5
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
Итого за 'Обед'			24,63	16,59	98,55	633,89		100,00	10	0,95

Итого за день

24,63 16,59 98,55 633,89

10 0,95

Содержание, % от калорийности

16 24 60

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0,5
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,0162			5	0
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,175			0	0,5
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53			0	0,5
Итого за 'Обед '			36,47	24,74	119,11	835,06		100,00	5,00	1,00
Итого за день			36,47	24,74	119,11	835,06			5,00	1,00

Содержание, % от калорийности

17 28 55

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2017			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,5138			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	26,64	3,11	340,006			0	1
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,2617			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
Итого за 'Обед'			42,68	42,8	54,96	769,45		100,00	4,88	1,4
Итого за день			42,68	42,8	54,96	769,45			4,88	1,4
Содержание, % от калорийности			23	51	26					

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,244			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	17,48	27,18	387,782			14,4	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,3714			10	0
Итого за 'Обед'			55,36	35,32	92,13	902,53		100,00	24,4	0,85
Итого за день			55,36	35,32	92,13	902,53			24,4	0,85
Содержание, % от калорийности			25	36	39					

8 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0,5
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,728			0	0,45
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,247			0	0,7
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,1212			10	0
14/12	Булочка дорожная	90	6,97	10,11	49,69	315,21			10,8	0,54
Итого за 'Обед'			36,63	35,14	159,66	1092,82		100,00	20,8	2,19
Итого за день			36,63	35,14	159,66	1092,82			20,8	2,19
Содержание, % от калорийности			14	29	57					

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,9342			0	0,4
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,6622			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,632			0	0,45
21/7	Суфле из рыбы	100	14,97	4,67	3,9	117,237			0	0,3
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	1,38	2,03	22,45			0	0,3
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104			0	0
Итого за 'Обед'			33,68	25,03	116,15	816,82		100,00	0	1,45
Итого за день			33,68	25,03	116,15	816,82			0	1,45

Содержание, % от
калорийности

17 28 55

10 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341			0	0
-	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	15,01	69,6168			0	0
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,072			2	0
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,103			0	0,27
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	50	0,96	2,3	3,38	37,4167			0	0,5
4/7	Рыба, тушеная с овощами	180	17,44	9,4	8,9	185,85			3	0,75
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,376			5	0
Итого за 'Обед'			35,92	25,72	117,82	833,77		100,00	10	1,92
Итого за день			35,92	25,72	117,82	833,77			10	1,92

Содержание, % от
калорийности

18 29 54

Итого за период

369,45 292,91 1005,96 8048,43

89,96 13,68

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Дарышина О.В.
" 09 " 2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд

возрастная категория - 7-11 лет

(завтраки и обеды для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов)

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, Жиры,		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,37596			5	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
Итого за 'Завтрак '			15,2	13,37	67,28	445,72		38,52	10	0,63
Обед										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	230	2,06	4,95	14,42	108,31581			0	0,46
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,94	0,24	43,6445			0	0,2
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	4,62	28,61	170,67961			0	0,45
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,167			0	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
Итого за 'Обед '			31,21	28,81	84,81	711,53		61,48	4,88	1,61
Итого за день			46,41	42,17	152,09	1157,25			14,88	2,24
Содержание, % от калорийности			16	34	50					

2 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38099			5	0,63
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
Итого за 'Завтрак '			15,02	15,69	85,77	532,3		45,64	10	0,63
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
37/2	Уха с крупой рисовой	250	7,87	2,57	14,4	110,7406			0	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	7,47	35,11	239,73448			0	0,45
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,98854			0	0
Итого за 'Обед '			24,63	16,59	98,56	633,91		54,36	10	0,95
Итого за день			39,65	32,27	184,33	1166,21			20	1,58
Содержание, % от калорийности			14	26	60					

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624	1,35		0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124	0,62		6,25	0,63
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,31777	0,00		15	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999	2,45		8,83	0,85
Итого за 'Завтрак'			15,33	11,5	105,9	580,32	4,42	41,00	30,08	1,47
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035	0,00		0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925	0,00		0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63
29/10	Чай с лимоном (вариант	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0

Итого за 'Завтрак' 13,54 17,04 83,81 544,05 41,72 11,13 0,63

Обед

-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,784348			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,69521			0	0,5
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,4803			0	0,45
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,73501			10	0

Итого за 'Обед' 37,53 31,68 84,67 759,85 58,28 10 1,35

Итого за день 51,07 48,71 168,49 1303,9 21,13 1,98

Содержание, % от
калорийности 16 34 50

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124			6,25	0,63
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999			8,83	0,85

Итого за 'Завтрак' 16,12 11,45 104,7 575,01 38,27 20,08 1,47

Обед

-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,513776			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	26,64	3,11	340,00638			0	1
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,261656			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
Итого за 'Обед'			47,63	51,69	69,1	927,63		61,73	4,88	1,4
Итого за день			63,74	63,15	173,8	1502,65			24,96	2,87

Содержание, % от калорийности

17 39 44

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, Жиры,		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,7886			5	0
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16365			8,4	0,42
Итого за 'Завтрак'			16,63	19,14	109,94	674,87		39,50	19,65	1,05
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24442			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	17,48	27,18	387,78211			14,4	0,45	
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12122			10	0	
Итого за 'Обед'			57,42	41,17	109,56	1033,47			60,50	24,4	0,85
Итого за день			74,05	60,31	219,5	1708,34				44,05	1,9
Содержание, % от калорийности			18	32	50						

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г	
			всего	всего							
Завтрак											
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0	
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	6,36	36,84	229,17757			6,25	0,63	
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12122			10	0	
Итого за 'Завтрак'			14,52	15,6	123,08	680,94			42,63	41,72	0,63
Обед											
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0	
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0	
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0	
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,7886			5	0	
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,72821			0	0,45	
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,34196			0	0,5	
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,03885			0	0,58	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	15	0	168,36			0	0	
Итого за 'Обед'			37,89	40,24	101,21	916,45			57,37	5	1,53
Итого за день			52,42	55,84	224,29	1597,39				46,72	2,16
Содержание, % от калорийности			13	32	55						

9 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, Жиры,		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
Итого за 'Завтрак'			19,91	21,93	71,43	563,04		40,80	9,88	0,63
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104			0	0
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	1,38	2,03	22,449998			0	0,3
21/7	Суфле из рыбы	100	14,97	4,67	3,9	117,23651			0	0,3
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,63248			0	0,45
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,93417			0	0,4
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66224			0	0
Итого за 'Обед'			33,68	25,03	116,15	816,81		59,20	0	1,45
Итого за день			53,59	46,96	187,58	1379,85			9,88	2,08
Содержание, % от калорийности			16	31	53					

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, Жиры,		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3406			0	0
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257,0071			5	0,63
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0

23/12	Манник	90	5,87	6,93	51	285,24988			24,48	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	19,92	130,61	776,85		48,23	39,48	0,63
Обед										
-	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	15,01	69,6168			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3406			0	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,37596			5	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	180	17,44	9,4	8,9	185,84952			3	0,75
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10286			0	0,27
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,07168			2	0,4
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	50	0,96	2,3	3,38	37,416663			0	0,5
Итого за 'Обед '			35,92	25,72	117,82	833,77		51,77	10	1,92
Итого за день			57,37	45,64	248,43	1610,63			49,48	2,55
Содержание, % от калорийности			15	26	59					
Итого за период			496,81	445,80	1784,57	12994,06			271,57	19,01

Приложение №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.

2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
возрастная категория 12 лет и старше
(льготное питание - обеды)

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Обед										
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	4,62	28,61	170,68			0	0,45
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,167			0	0,5
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	230	2,06	4,95	14,42	108,316			0	0,46
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,94	0,24	43,6445			0	0,2
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
Итого за 'Обед'			31,21	28,81	84,81	711,53		100,00	4,88	1,61
Итого за день			31,21	28,81	84,81	711,53			4,88	1,61

Содержание, % от калорийности

18 38 44

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	26,64	3,11	340,006			0	1
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,2617			0	0
37/2	Уха с крупой рисовой	250	7,87	2,57	14,4	110,741			0	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,256			10	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0

Итого за 'Обед '	38,81	34,38	67	723,46	100,00	10	1,5
Итого за день	38,81	34,38	67	723,46		10	1,5
Содержание, % от калорийности	22	44	34				

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,0162			5	0
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,175			0	0,5
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53			0	0,5
Итого за 'Обед '			36,47	24,74	119,11	835,04		100,00	5,00	1,00
Итого за день			36,47	24,74	119,11	835,04			5,00	1,00

Содержание, % от калорийности 17 28 55

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2017			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,5	15,33	25,86	306,855			0	0,63

-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,5325				0	0
-	Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68				0	0
Итого за 'Обед'			37,05	28,3	96,57	780,232			100	0	1,03
Итого за день			37,05	28,3	96,57	780,232				0	1,03
Содержание, % от калорийности			21	36	43						

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,7843			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,48			0	0,45
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,695			0	0,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735			10	0
Итого за 'Обед'			37,53	31,68	84,67	759,85		100,00	10	1,35
Итого за день			37,53	31,68	84,67	759,85			10	1,35
Содержание, % от калорийности			20	39	41					

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,5138			0	0,4

-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,9885			0	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	7,47	35,11	239,734			0	0,45
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
2/13	Хлеб с сыром	40	4,91	5,27	14,07	125,132			0	0
Итого за 'Обед'			33,41	30,29	100,59	805,034	0	100	4,88	0,85
Итого за день			33,41	30,29	100,59	805,034			4,88	0,85
Содержание, % от калорийности			23	51	26					

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложе-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,244			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	17,48	27,18	387,782			14,4	0,45
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	15	0	168,36			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,3714			10	0
Итого за 'Обед'			63,25	50,33	92,14	1070,92		100	24,4	0,85
Итого за день			63,25	50,33	92,14	1070,92			24,4	0,85
Содержание, % от калорийности			25	36	39					

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						

Обед

-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0,5
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,728			0	0,45
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,247			0	0,7
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,1212			10	0
14/12	Булочка дорожная	90	6,97	10,11	49,69	315,21			10,8	0,54
Итого за 'Обед'			36,63	35,14	159,66	1092,84		100,00	20,8	2,19
Итого за день			36,63	35,14	159,66	1092,84			20,8	2,19

Содержание, % от калорийности 14 29 57

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,9342			0	0,4
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,6622			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,632			0	0,45
21/7	Суфле из рыбы	100	14,97	4,67	3,9	117,237			0	0,3
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	1,38	2,03	22,45			0	0,3
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104			0	0
Итого за 'Обед'			33,68	25,03	116,15	816,82		100,00	0	1,45
Итого за день			33,68	25,03	116,15	816,82			0	1,45

Содержание, % от калорийности 17 28 55

10 день

Но- мер ре- с.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341			0	0
-	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	15,01	69,6168			0	0
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,072			2	0,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,103			0	0,27
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	50	0,96	2,3	3,38	37,4167			0	0,5
4/7	Рыба, тушенная с овощами	180	17,44	9,4	8,9	185,85			3	0,75
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,376			5	0
Итого за 'Обед'			35,92	25,72	117,82	833,77		100,00	10	1,9
Итого за день			35,92	25,72	117,82	833,77			10	1,92
Содержание, % от калорийности			18	29	54					
Итого за период			383,96	314,42	1038,52	8429,49			89,96	13,75

Приложение №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.

2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
возрастная категория 12 лет и старше
(платное питание - обеды)

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Обед										
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	4,62	28,61	170,68			0	0,45
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,167			0	0,5
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	230	2,06	4,95	14,42	108,316			0	0,46
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,94	0,24	43,6445			0	0,2
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Давровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
Итого за 'Обед'			31,21	28,81	84,81	711,53		100,00	4,88	1,61
Итого за день			31,21	28,81	84,81	711,53			4,88	1,61

Содержание, % от калорийности
18 38 44

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	26,64	3,11	340,006			0	1
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,2617			0	0
37/2	Уха с крупой рисовой	250	7,87	2,57	14,4	110,741			0	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,256			10	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0

Итого за 'Обед '	38,81	34,38	67	723,46	100,00	10	1,5
Итого за день	38,81	34,38	67	723,46		10	1,5
Содержание, % от калорийности	22	44	34				

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,0162			5	0
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,175			0	0,5
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53			0	0,5
Итого за 'Обед '			36,47	24,74	119,11	835,04		100,00	5,00	1,00
Итого за день			36,47	24,74	119,11	835,04			5,00	1,00

Содержание, % от калорийности 17 28 55

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2017			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,5	15,33	25,86	306,855			0	0,63

-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,5325				0	0
-	Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68				0	0
Итого за 'Обед'			37,05	28,3	96,57	780,232			100	0	1,03
Итого за день			37,05	28,3	96,57	780,232				0	1,03
Содержание, % от калорийности			21	36	43						

5 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,7843			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,48			0	0,45
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,695			0	0,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735			10	0
Итого за 'Обед'			37,53	31,68	84,67	759,85		100,00	10	1,35
Итого за день			37,53	31,68	84,67	759,85			10	1,35
Содержание, % от калорийности			20	39	41					

6 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										

-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,5138			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,9885			0	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	7,47	35,11	239,734			0	0,45
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
2/13	Хлеб с сыром	40	4,91	5,27	14,07	125,132			0	0
Итого за 'Обед'			33,41	30,29	100,59	805,034	0	100	4,88	0,85
Итого за день			33,41	30,29	100,59	805,034			4,88	0,85

Содержание, % от калорийности

23 51 26

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,244			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	17,48	27,18	387,782			14,4	0,45
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	15	0	168,36			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,3714			10	0
Итого за 'Обед'			63,25	50,33	92,14	1070,92		100	24,4	0,85
Итого за день			63,25	50,33	92,14	1070,92			24,4	0,85

Содержание, % от калорийности

25 36 39

8 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0,5
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,728			0	0,45
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,247			0	0,7
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,1212			10	0
14/12	Булочка дорожная	90	6,97	10,11	49,69	315,21			10,8	0,54
Итого за 'Обед'			36,63	35,14	159,66	1092,84		100,00	20,8	2,19
Итого за день			36,63	35,14	159,66	1092,84			20,8	2,19
Содержание, % от калорийности			14	29	57					

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,9342			0	0,4
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,6622			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,632			0	0,45
21/7	Суфле из рыбы	100	14,97	4,67	3,9	117,237			0	0,3
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	1,38	2,03	22,45			0	0,3
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104			0	0
Итого за 'Обед'			33,68	25,03	116,15	816,82		100,00	0	1,45
Итого за день			33,68	25,03	116,15	816,82			0	1,45

Содержание, % от калорийности

17 28 55

10 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341			0	0
-	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	15,01	69,6168			0	0
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,072			2	0,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,103			0	0,27
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	50	0,96	2,3	3,38	37,4167			0	0,
4/7	Рыба, тушенная с овощами	180	17,44	9,4	8,9	185,85			3	0,75
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,376			5	0
Итого за 'Обед'			35,92	25,72	117,82	833,77		100,00	10	1,92
Итого за день			35,92	25,72	117,82	833,77			10	1,92

Содержание, % от калорийности

18 29 54

Итого за период

383,96 314,42 1038,52 8429,49

89,96 13,75

Приложение №5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.

2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
 возрастная категория - 12 лет и старше
 (завтраки и обеды для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов)

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
Итого за 'Завтрак '			14,96	13,04	57,3	404,88		36,27	9,88	0,63
Обед										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	230	2,06	4,95	14,42	108,31581			0	0,46
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,94	0,24	43,6445			0	0,2
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	4,62	28,61	170,67961			0	0,45
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,167			0	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
Итого за 'Обед'			31,21	28,81	84,81	711,53		63,73	4,88	1,61
Итого за день			46,17	41,85	142,1	1116,41			14,76	2,24
Содержание, % от калорийности			17	35	49					

2 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38099			5	0,63
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
Итого за 'Завтрак'			15,02	15,69	85,77	532,3		42,39	10	0,63
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
37/2	Уха с крупой рисовой	250	7,87	2,57	14,4	110,7406			0	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	26,64	3,11	340,00638			0	1
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,261656			0	0
Итого за 'Обед'			38,81	34,38	67	723,46		57,61	10	1,5
Итого за день			53,83	50,07	152,77	1255,75			20	2,13
Содержание, % от калорийности			18	37	46					

3 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			Белки, всего	Жиры, всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624	1,35		0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124	0,62		6,25	0,63
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,31777	0,00		15	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999	2,45		8,83	0,85
Итого за 'Завтрак'			15,33	11,5	105,9	580,32	4,42	41,00	30,08	1,47
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035	0,00		0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925	0,00		0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0

-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112	1,35		0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	2,25		0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,34196		3,17	0	0,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616				
							0,00		5	0
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,1753	1,58		0	0,5
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,525	0,00		0	0
Итого за 'Обед'			36,48	24,74	119,11	835,05	8,35	59,00	5	1
Итого за день			51,81	36,23	225,01	1415,37	12,77		35,08	2,47
Содержание, % от калорийности			15	24	61					

4 день

Но-мер	Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный	Вложен-ная
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	9,98	43,1	291,27276			5	0,63
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	22,45	129,49	787,61		50,24	40,47	0,63
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,201738			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,5	15,33	25,86	306,8545			0	0,63
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,5325			0	0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
Итого за 'Обед'			37,06	28,3	96,57	780,23		49,76	0	1,03
Итого за день			58,51	50,75	226,06	1567,84			40,47	1,65
Содержание, % от калорийности			15	30	55					

5 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	всего							
Завтрак											
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63	
29/10	Чай с лимоном (вариант	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0	
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0	
Итого за 'Завтрак'			13,54	17,04	83,81	544,05			41,72	11,13	0,63
Обед											
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,013035			0	0	
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0	
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0	
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0	
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,784348			0	0,4	
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,69521			0	0,5	
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,4803			0	0,45	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,73501			10	0	
Итого за 'Обед'			37,53	31,68	84,67	759,85			58,28	10	1,35
Итого за день			51,07	48,71	168,49	1303,9			21,13	1,98	
Содержание, % от калорийности			16	34	50						

6 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	всего							
Завтрак											
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124			6,25	0,63	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0	
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999			8,83	0,85	
Итого за 'Завтрак'			16,12	11,45	104,7	575,01			39,57	20,08	1,47

Обед

-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0	
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0	
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0	
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0	
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,513776			0	0,4	
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0	
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0	
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	7,47	35,11	239,73448			0	0,45	
41/3	Каша перловая с овощами	30	0,98	0,88	7,43	40,033726			0	0,08	
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	2,62	2,91	35,98854			0	0	
Итого за 'Обед'			34,43	34,78	108,09	878,12			60,43	4,88	0,93
Итого за день			50,54	46,23	212,79	1453,13				24,96	2,4

Содержание, % от калорийности

14 29 56

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г	
			всего	всего							
Завтрак											
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,7886			5	0	
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16365			8,4	0,42	
Итого за 'Завтрак'			16,63	19,14	109,94	674,87			39,50	19,65	1,05
Обед											
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0	
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0	
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0	
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0	
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24442			0	0,4	

-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	17,48	27,18	387,78211			14,4	0,45
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12122			10	0
Итого за 'Обед'			57,42	41,17	109,56	1033,47		60,50	24,4	0,85
Итого за день			74,05	60,31	219,5	1708,34			44,05	1,9
Содержание, % от калорийности			18	32	50					

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	6,36	36,84	229,17757			6,25	0,63
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12122			10	0
Итого за 'Завтрак'			14,52	15,6	123,08	680,94		41,63	41,72	0,63
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,7886			5	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,72821			0	0,45
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,34196			0	0,5
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,24661			0	0,7
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	15	0	168,36			0	0
Итого за 'Обед'			40,44	43,08	101,79	954,65		58,37	5	1,65
Итого за день			54,96	58,68	224,87	1635,59			46,72	2,28
Содержание, % от калорийности			14	33	54					

9 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, Жиры,		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
Итого за 'Завтрак'			19,91	21,93	71,43	563,04		40,80	9,88	0,63
Обед										
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,0096556			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,0110925			0	0
-	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,75545			0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104			0	0
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	1,38	2,03	22,449998			0	0,3
21/7	Суфле из рыбы	100	14,97	4,67	3,9	117,23651			0	0,3
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,63248			0	0,45
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,93417			0	0,4
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,66224			0	0
Итого за 'Обед'			33,68	25,03	116,15	816,81		59,20	0	1,45
Итого за день			53,59	46,96	187,58	1379,85			9,88	2,08
Содержание, % от калорийности			16	31	53					

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, Жиры,		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3406			0	0
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257,0071			5	0,63
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0

23/12	Манник	90	5,87	6,93	51	285,24988			24,48	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	19,92	130,61	776,85		48,23	39,48	0,63
Обед										
-	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	15,01	69,6168			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3406			0	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,37596			5	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	180	17,44	9,4	8,9	185,84952			3	0,75
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10286			0	0,27
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,07168			2	0,4
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	50	0,96	2,3	3,38	37,416663			0	0,5
Итого за 'Обед '			35,92	25,72	117,82	833,77		51,77	10	1,92
Итого за день			57,37	45,64	248,43	1610,63			49,48	2,55
Содержание, % от калорийности			15	26	59					
Итого за период			345,13	298,60	1262,85	9023,69			189,97	12,56

Приложение №6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Ганьшина О.В.

2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
 возрастная категория 12 лет и старше
 (Платное питание - завтрак)

1 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,37596			5	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
Итого за 'Завтрак '			15,2	13,37	67,28	445,72		100,00	10	0,63
Итого за день			15,2	13,37	67,28	445,72	0		10	0,63
Содержание, % от калорийности			14	28	59					

2 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38099			5	0,63
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
Итого за 'Завтрак'			15,42	15,73	88,59	545,73		100,00	10	0,63
Итого за день			15,42	15,73	88,59	545,73			10	0,63

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124			6,25	0,63
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,31777			15	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999			8,83	0,85
Итого за 'Завтрак'			15,73	11,54	108,72	593,75		100,00	30,08	1,47
Итого за день			15,73	11,54	108,72	593,75			30,08	1,47
Содержание, % от калорийности			11	18	71					

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	9,98	43,1	291,27276			5	0,63
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	22,45	129,49	787,61		100,00	40,47	0,63
Итого за день			21,45	22,45	129,49	787,61			40,47	0,63
Содержание, % от калорийности			11	26	63					

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63

29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
Итого за 'Завтрак'			13,54	17,04	83,81	544,05		100,00	11,13	0,63
Итого за день			13,54	17,04	83,81	544,05			11,13	0,63
Содержание, % от калорийности			10	28	61					

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124			6,25	0,63
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999			8,83	0,85
Итого за 'Завтрак'			16,12	11,45	104,7	575,01		100,00	20,08	1,47
Итого за день			16,12	11,45	104,7	575,01			20,08	1,47
Содержание, % от калорийности			11	18	70					

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,7886			5	0
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16365			8,4	0,42
Итого за 'Завтрак'			16,63	19,14	109,94	674,87		100,00	19,65	1,05
Итого за день			16,63	19,14	109,94	674,87			19,65	1,05

Содержание, % от
калорийности

10 26 64

8 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	всего							
Завтрак											
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0	
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	6,36	36,84	229,17757			6,25	0,63	
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12122			10		
Итого за 'Завтрак'			14,92	15,64	125,89	694,37			100,00	41,72	0,63
Итого за день			14,92	15,64	125,89	694,37			41,72	0,63	

Содержание, % от
калорийности

9 21 71

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	всего							
Завтрак											
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0		
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0	
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63	
Итого за 'Завтрак'			19,91	21,93	71,43	563,04			100,00	9,88	0,63
Итого за день			19,91	21,93	71,43	563,04			9,88	0,63	

Содержание, % от
калорийности

14 35 50

10 день

		Белки,	Жиры,								
--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	всего	всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3406			0	0
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257,0071			5	0,63
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
23/12	Манник	90	5,87	6,93	51	285,24988			24,48	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	19,92	130,61	776,85		100,00	39,48	0,63
Итого за день			21,45	19,92	130,61	776,85			39,48	0,63
Содержание, % от калорийности			11	23	65					
Итого за период			170,37	168,21	1020,46	6201,00			232,49	8,40

Приложение №7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Маньшина О.В.

2023г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд

Сотрудники

(Платное питание - завтрак)

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,37596			5	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
Итого за 'Завтрак '			15,2	13,37	67,28	445,72		100,00	10	0,63
Итого за день			15,2	13,37	67,28	445,72	0		10	0,63
Содержание, % от калорийности			14	28	59					

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38099			5	0,63
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
Итого за 'Завтрак'			15,42	15,73	88,59	545,73		100,00	10	0,63
Итого за день			15,42	15,73	88,59	545,73			10	0,63

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124			6,25	0,63
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	19,49	74,31777			15	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999			8,83	0,85
Итого за 'Завтрак'			15,73	11,54	108,72	593,75		100,00	30,08	1,47
Итого за день			15,73	11,54	108,72	593,75			30,08	1,47

Содержание, % от
калорийности

11 18 71

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	9,98	43,1	291,27276			5	0,63
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	22,45	129,49	787,61		100,00	40,47	0,63
Итого за день			21,45	22,45	129,49	787,61			40,47	0,63

Содержание, % от
калорийности

11 26 63

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63

29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
Итого за 'Завтрак'			13,54	17,04	83,81	544,05		100,00	11,13	0,63
Итого за день			13,54	17,04	83,81	544,05			11,13	0,63
Содержание, % от калорийности			10	28	61					

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53124			6,25	0,63
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,01616			5	0
25/12	Шаньга наливная	90	7,27	3,09	42,14	223,72999			8,83	0,85
Итого за 'Завтрак'			16,12	11,45	104,7	575,01		100,00	20,08	1,47
Итого за день			16,12	11,45	104,7	575,01			20,08	1,47
Содержание, % от калорийности			11	18	70					

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,18204			6,25	0,63
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,7886			5	0
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16365			8,4	0,42
Итого за 'Завтрак'			16,63	19,14	109,94	674,87		100,00	19,65	1,05
Итого за день			16,63	19,14	109,94	674,87			19,65	1,05

Содержание, % от калорийности

10 26 64

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703			0	0
19/12	Коржик молочный	90	6,05	8,93	57,31	328,90577			25,47	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	6,36	36,84	229,17757			6,25	0,63
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12122			10	
Итого за 'Завтрак'			14,92	15,64	125,89	694,37		100,00	41,72	0,63
Итого за день			14,92	15,64	125,89	694,37			41,72	0,63

Содержание, % от калорийности

9 21 71

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,73624			0	
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	8,9	14,14	158,164			0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,530314			4,88	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,82708			5	0,63
Итого за 'Завтрак'			19,91	21,93	71,43	563,04		100,00	9,88	0,63
Итого за день			19,91	21,93	71,43	563,04			9,88	0,63

Содержание, % от калорийности

14 35 50

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
-------------	--	-----------	--------------	-------------	--------------	----------	-----------	---------	---------------------	--------------------

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	всего	всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
Завтрак										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3406			0	0
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257,0071			5	0,63
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,25641			10	0
23/12	Манник	90	5,87	6,93	51	285,24988			24,48	0
Итого за 'Завтрак'			21,45	19,92	130,61	776,85		100,00	39,48	0,63
Итого за день			21,45	19,92	130,61	776,85			39,48	0,63
Содержание, % от калорийности			11	23	65					
Итого за период			170,37	168,21	1020,46	6201,00			232,49	8,40

	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
	Итого за 'Обед '		24,63	16,59	98,55	633,89		100,00	10	0,95
	Итого за день		24,63	16,59	98,55	633,89			10	0,95
	Содержание, % от калорийности		16	24	60					

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0,5
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,0162			5	0
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,175			0	0,5
	Итого за 'Обед '		31,34	22,86	111,73	765,53		100,00	5,00	1,00
	Итого за день		31,34	22,86	111,73	765,53			5,00	1,00
	Содержание, % от калорийности		17	28	55					

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2017			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0

	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	250	17,5	15,33	25,86	306,855			0	0,63
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,5325			0	0
Итого за 'Обед'			36,65	27,9	84,97	731,552		100	0	1,03
Итого за день			36,65	27,9	84,97	731,552			0	1,03
Содержание, % от калорийности			21	36	43					

5 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,7843			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,48			0	0,45
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,695			0	0,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735			10	0
Итого за 'Обед'			37,53	31,68	84,67	759,85		100,00	10	1,35
Итого за день			37,53	31,68	84,67	759,85			10	1,35
Содержание, % от калорийности			20	39	41					

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,5138			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	21,84	26,64	3,11	340,006			0	1
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,2617			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,5303			4,88	0
Итого за 'Обед'			42,68	42,8	54,96	769,45		100,00	4,88	1,4
Итого за день			42,68	42,8	54,96	769,45			4,88	1,4

Содержание, % от калорийности

23 51 26

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,244			0	0,4
-	Мясо говядины отварное	50	13,39	9,6	0	139,968			0	0
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	180	29,84	17,48	27,18	387,782			14,4	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,3714			10	0
Итого за 'Обед'			55,36	35,32	92,13	902,53		100,00	24,4	0,85
Итого за день			55,36	35,32	92,13	902,53			24,4	0,85

Содержание, % от калорийности

25 36 39

8 день

			Белки,	Жиры,						
--	--	--	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,342			0	0,5
	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,728			0	0,45
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,247			0	0,7
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,1212			10	0
14/12	Булочка дорожная	90	6,97	10,11	49,69	315,21			10,8	0,54
Итого за 'Обед'			36,63	35,14	159,66	1092,82		100,00	20,8	2,19
Итого за день			36,63	35,14	159,66	1092,82			20,8	2,19
Содержание, % от калорийности			14	29	57					

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,755			0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	10,01	46,4112			0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,9342			0	0,4
-	Мясо кур отварное	30	7,08	6,7	0	88,6622			0	0
-	Зелень (петрушка)	0,025	0	0	0	0,01304			0	0
-	Зелень (укроп)	0,025	0	0	0	0,01109			0	0
	Лавровый лист	0,025	0	0	0	0			0	0
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,632			0	0,45
21/7	Суфле из рыбы	100	14,97	4,67	3,9	117,237			0	0,3
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,58	1,38	2,03	22,45			0	0,3
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104			0	0
Итого за 'Обед'			33,68	25,03	116,15	816,82		100,00	0	1,45
Итого за день			33,68	25,03	116,15	816,82			0	1,45

Содержание, % от
калорийности

17 28 55

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	всего						
Обед										
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,341			0	0
-	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	15,01	69,6168			0	0
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,09	8,44	20,85	186,072			2	0,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,103			0	0,27
4/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	50	0,96	2,3	3,38	37,4167			0	0,5
4/7	Рыба, тушенная с овощами	180	17,44	9,4	8,9	185,85			3	0,75
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,376			5	0
Итого за 'Обед'			35,92	25,72	117,82	833,77		100,00	10	1,92
Итого за день			35,92	25,72	117,82	833,77			10	1,92
Содержание, % от калорийности			18	29	54					
Итого за период			364,32	291,03	998,58	7978,92			89,96	13,68