



Утверждаю:  
И.О. адресата: МАОУ Троицкая СОШ  
И.А. Ковальская

от 19.01.2020

**Двухнедельное меню для детей и подростков с 12 лет до 18 лет  
в МАОУ Троицкой СОШ**

**Двухнедельное меню для учащихся 12-18 лет  
МАОУ Троицкая СОШ**

**Горячие школьные завтраки и обеды**

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюда( грамм ы)	Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Понедельник завтрак первая неделя</b>													
340	Каша ячневая жидкая	200/5	197	6,0	5,3	30,7	0,0	0,42	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
97	Сыр (порционно)	30	120	7,65	7,65	33,9	0,03	0,09	2,64	60	3,6	3,3	0,42
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
638	Кисель	200	126	1,20	0,00	31,40	0,00	0,80	0,00	8,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>		532	17,89	13,3 1	114,68	0,14	1,31	2,64	75	3,6	3,3	2,42
<b>обед</b>													
139	Суп картофельный с горохом и с курой	250/2 5	259	21,2	8,42	22,3	0,24	0,61	0,00	50	108, 9	2,53	2,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	340	8,7	12,3	41,2	0,17	0	0	17			3,6
587	Соус красный основной	50	44	1,3	2,4	4,2	0,1	0,2	4,5	20	3,15	11,7	1,05
451	Котлета из говядины	100	272	15,7	16,1	16,6	0,13	0,2	20	26,2	150	0	1,3
пром	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
пром	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
639	Компот из сухофруктов с витамином С.	200	124	0,6	31,4	24,76	0,02	0,6	0	4	0	3,6	0,2
	<b>Итого:</b>		1192,32	52,82	71,2 5	141,75	0,73	1,61	24,59	131,25	320, 25	34,93	11,45
<b>Вторник завтрак</b>													
160	Суп молочный с лапшой и сливочным маслом	200/1 0	173	7,7	12,9	31,84	0,13	10,8	30,6	158	24,9	137,97	0,8
693	Какао на молоке	200	190	4,9	5	2,5	0,03	1	0	93	178, 4	24,8	0,5
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	яйцо	1шт	63	5,1	7,6	0,3	4,7	0,00	29,2	5,6	0,00	0,00	3

пром	Масло сливочное	30	30	0	24,6	0,3	0	0	0	225,0	3	0	6
пром	Банан (сезонно)	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	Итого:		681	2,99	50,4 6	74,98	7,6	22,9	62	488,6	207, 1	173,27	14,6
<b>Обед</b>													
Т/т к 1	Салат «Морковь с изюмом»	100	125,8	1,3	5,6	29,4	0,03	0,5	40	150	160	0,00	3,8
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	250/1 0/25	202,5	11,12	7,8	35,3	0,18	9,5	17	52,5	85,4	0,72	1,6
534	Капуста тушенная	180	141,6	3,8	3,72	0,05	20,3	9	16,3	106,7	9,6	3,6	1,5
461	Тефтели из говядины	100	212,5	15,6	13,5	6,08	7	1,2	52	13,75	107	19,0	2,55
638	Кисель	200	126	1,20	0,00	31,40	0,00	0,80	0,00	8,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Итого:		961,72	38,34	31,2 5	134,92	27,58	21	125, 39	345	420,2	40,42	13,25
<b>Среда завтрак</b>													
311	Каша пшенная с маслом	200/1 0	231,96	6,76	10,4 2	25,86	0,144	0,09	8,84	200	22,16	5	0,72
Т/к 80	Напиток «Золотой шар»	200	85	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
пром	Йогурт питьевой	200	117	5,6	6,4	8,2	0,06	2,2	0,02	360	190	30	0,02
	сыр	30	120	7,65	7,65	33,9	0,03	0,09	2,64	60	3,6	3,3	0,42
	яблоко	100	56	0,4	0,00	11,2	1,3	7,4	0,4	0,86	1,7	66,6	8,1
	Итого:		698,96	23,45	24,8 3	138,84	1,974	11,78	11,9	877,86	217,4 6	104,9	11,06
<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/1 0/25	133,7	9,8	5,7	42	0,07	13	87,5	75,6	275, 2	12,5	1,8
443	Плов	180/5 0	420	58,9	24	47	0,19	1,1	90	9,5	1,08	37,7	1,08
638	Компот из кураги с витамином С	200	126	1,2	31,6	9	0,02	86	124	16	30	24	0,6
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0

	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	банан	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	ИТОГО:		969,02	77,47	61,9 3	134,05	3,05	111,2	303, 79	115,15	365,2 8	101,8	9,58
<b>Четверг завтрак</b>													
311	Каша рисовая молочная с маслом	200/1 0	197	7,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,0	5,90	21,80	67	0,47
689	Кофейный напиток на молоке	200	152	2,5	3,6	28,7	0,03	1,1	29	90	105	29	0,1
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Кондитерские изделия	65	253,5	10,66	16,1	26,26	0,013	0,00	0,0	14,04	1,6	0,39	0,052
	Итого:		691,5	23,29	24,13	110,62	0,113	1,1	49	116,94	128,4	96,39	1,622
<b>Обед</b>													
43	Салат из белокочанной капусты сезонно	100	88	1,4	5,1	8,9	0,04	15,9	92	46	1	15	2,5
133	Суп из рыбных консервов	250	173	6,7	7,75	14,75	0,05	4,45	13	51	27,5	13,5	0,62
332	Макароны отварные	180	264,6	6,3	7,38	42,3	0,17	2,04	0	75,6	43,2	10,8	1,08
487	Кура отварная	100	107,5	21,2	6,6	0	0,23	15,6	40	120	15,5	19	6,1
582	Соус белый основной	50	32	0,9	5,3	1,9	0,01	0,55	15	3,85	7,2	1,7	0,1
631	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	71	0,2	0	35,8	0,021	2,21	18	11,1	18,8	5,8	0,44
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	апельсин	150	84	2,02	0,00	16,8	4,05	99	1,35	1,95	5,1	0,0	4,95
	ИТОГО:		973,42	43,28	32,67	148,47	4,631	139,75	179, 41	321,2	157,1	77,2	17,99
<b>Пятница завтрак</b>													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/2 0	358,5	22,5	19,9 5	26,55	0,25	1,1	0,9	308	109	19,7	2,3
Т/к 80	Напиток «Золотой шар»	200	85	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	сыр	30	120	7,65	7,65	9,6	0,03	0,09	2,64	60	3,6	3,3	0,42
	яйцо	1шт	63	5,1	7,6	0,3	4,7	0,00	29,2	5,6	0,00	0,00	3
	ИТОГО:		715,5	38,29	35,5 6	96,13	5,42	3,19	32,7 4	630,6	112, 6	23	7,52

<b>Обед</b>													
Т/т к 1	Салат «Морковь с изюмом»	145	184	1,9	0,145	42,5	0,048	0,7	58	217	232	0,00	5,58
110	Борщ со сметаной, с курой	250/1 0/25	152	96,2	6,6	13,1	0,05	14,25	31	80	85,5	30,3	14,7
	Соус Белый основной	50	32	0,9	5,3	1,9	0,01	0,55	15	3,85	7,2	1,7	0,1
520	Рис отварной	180/5	537,25	10,5	175,3	90,0	0,70	0,0	0,16	168,9	470,5	138,2	4,30
371	Рыба припущенная	100	101	18,6	11,4	0	0,06	0,6	5,25	26,2	21,2	30	0,4
686	Чай с сахаром и с лимоном	200/1 5/7	58	0,2	0,57	24,53	0,01	5,4	0,01	12	8	9,2	1,0
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	ИТОГО:		1317,5	133,62	194,9 4	204,72	0,948	21,05	109, 51	522	882,6	226,5	28,88
<b>Понедельник вторая неделя завтрак</b>													
333	Макароны отварные с сыром	200	356	12,3	16,9	73,2	0,04	0,13	24,8	120	0	2,1	0,13
685	Чай с сахаром	200/1 5	58	0,2	0	15	0	0	0	12	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Банан(сезонно)	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	яйцо	1шт	63	5,1	7,6	0,3	4,7	0,00	29,2	5,6	0,00	0,00	3
	ИТОГО:		702	22,89	24,86	110,54	7,48	11,23	56,2	144,6	8,8	12,6	8,23
<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с пшеном и курой	250/2 5	259	21,2	8,42	22,3	0,24	0,61	0,00	50	108, 9	2,53	2,5
514	Пюре гороховое с маслом	180/5	203,4	15,5	8,056	50,05	0,192	0	0,18	44,4	15,1	12,12	0,912
451	Котлета из говядины	100	272	15,7	16,1	16,6	0,13	0,2	20	26,2	150	0	1,3
705	Напиток из шиповника с витамином С	200	81,14	0,68	0,28	18,96	0,02	100	0	21,14	0	0	00,62
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	ИТОГО:		968,86	58,4	33,48 6	140,6	0,652	100,81	20,2 7	155,79	332, 2	31,75	8,132
<b>Вторник завтрак</b>													
311	Каша манная с маслом	250/1	260,5	9,25	13,5	31,75	0,1	1,36	45,8	240,2	29,3	195	0,375

		0											
689	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	0,03	1,1	3,2	90	26,2	14,2	0,1
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
пром	Йогурт питьевой	200	117	5,6	6,4	8,2	0,06	2,2	0,02	360	190	30	0,02
	Апельсин(сезонно)	150	84	2,02	0,00	16,8	4,05	99	1,35	1,95	5,1	0,0	4,95
	ИТОГО:		702,5	22,41	22,8 6	104,13	4,28	103,66	50,3 7	699,15	250, 6	239,2	6,445
<b>Вторник обед</b>													
Т/к 17	Салат «Салат из свеклы с сыром»	100	178	5,1	14,2	7,1	0,03	6,6	47	187	154	28	21,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/1 0/25	134	9,8	20,7	10	0,07	13	175	75,6	275	25	1,8
508	Греча рассыпчатая	180	340	8,7	12,3	41,2	0,17	0	0	17	0	0	3,6
437	Гуляш из говядины	100/5 0	192	9,6	4,48	33,28	0,12	1,6	4	26	27,4	8,2	5
638	Компот из кураги с вит. С	200	126	1,2	31,6	9	0,02	86	124	16	30	24	0,6
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	ИТОГО:		1123,32	39,72	68,9 1	133,27	0,48	0	0	335,65	677, 6	123,9	35,3
<b>Среда завтрак</b>													
Т/к 35	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/1 0	414,55	15	17,3	44,6	0,16	1,86	0,05	184	14	12	1,3
686	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	58	0,2	0,57	24,53	0,01	5,4	0,01	12	8	9,2	1,0
	сыр	30	120	7,65	7,65	9,6	0,03	0,09	2,64	60	3,6	3,3	0,42
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	ИТОГО:		681,55	25,89	25,8 8	97,41	0,24	7,35	2,7	263	25,6	24,5	3,72
<b>Обед среда</b>													
110	Борщ с картофелем и со сметаной и курой	250/10 /25	152	96	6,6	13,1	0,05	14,2	31	80	85,5	30,3	14,8
520	Пюре картофельное с маслом	180/5	302	5,04	13,2	34,8	0,16	2,04	10,8	75,6	100, 8	36	1,08
582	Соус белый основной	50	32	0,9	5,3	1,9	0,01	0,55	15	3,85	7,2	1,7	0,1

371	Рыба припущенная	100	101	18,6	2,4	0	0,06	0,6	5,25	26,2	21,2	30	0,4
Т/г к 80	Напиток «Золотой шар»	200	75	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Кондитерские изделия	50	195	8,2	12,4	20,2	0,01	0,00	0,0	10,8	1,25	0,3	0,04
	ИТОГО:		1010,32	134,06	40,53	143,69	0,76	19,39	62,1 4	460,5	274, 15	115,4	20,02
<b>Четверг завтрак</b>													
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	201,2	8,34	11,6	23,4	0,16	2,66	10,6	226	230	54	1
693	Какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,03	1	40	93	180	24,8	0,5
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Яблоко (сезонно)	150	84	0,6	0,00	16,8	1,95	11,1	0,6	1,29	2,5	99,9	12,15
	Йогурт	200	117,33	5,6	6,4	8,2	0,06	2,2	0,02	360	190	30	0,02
	ИТОГО:		681,53	22,48	23,36	99,58	2,24	16,96	51,2 2	687,29	602, 5	208,7	14,67
<b>Обед</b>													
171	Суп-пюре из овощей с гренками	250/20	92,8	3,5	3,75	4,75	0,08	7,1	37,8	46,2	0	0	0,5
43	Салат из белокочанной капусты (сезонно)	100	88	1,4	5,1	8,9	0,04	15,9	92	46	1	15	2,5
520	Рис отварной	180	293,4	4,32	10,8	42,8	0,07	2,6	0	26,4	36	10,6	1,08
	Печень тушеная в сметанном соусе	100/50	129	19,8	12,43	29,22	0,36	12,2	9,96	40	47	2,8	0,5
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0	15	0	0	0	12	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	банан	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	ИТОГО:		950,52	36,79	32,71	136,72	3,32	48,9	142, 05	184,65	151	56	11,48
<b>Пятница завтрак</b>													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	358,5	22,5	19,95	26,55	0,25	1,1	0,9	308	109	19,7	2,3
Т/к 80	Напиток «Золотой шар»	200	85	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8

	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	сыр	30	120	7,65	7,65	33,9	0,03	0,09	2,64	60	3,6	3,3	0,42
	яйцо	1шт	63	5,1	7,6	0,3	4,7	0,00	29,2	5,6	0,00	0,00	3
	ИТОГО:		715,5	38,29	35,56	114,43	5,42	3,19	32,7 4	630,6	112, 6	23	7,52
Обед													
20	Огурцы ,помидоры порционно сезонно	50/50	9,8	0,3	0,1	6,1	0,03	12,5	1	7	13	10	0,45
140	Суп картофельный с лапшой и курой	250/25	188	11,1	7,3	18,9	0,3	7,6	13,7	62,5	8,7	8,25	3,1
436	Жаркое по домашнему	180/50	319	17,76	12	23,6	1,32	2,4	18	36	11,3	40	1,92
638	Кисель из концентрата	200	126	1,20	0,00	31,40	0,00	0,80	0,00	8,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Кондитерские изделия	50	195	8,2	12,4	20,2	0,01	0,00	0,0	10,8	1,25	0,3	0,04
	ИТОГО:		991,12	43,88	33,43	132,89	1,73	23,3	32,7 9	138,35	92,4 5	75,65	9,31

Примечание: - Для работы используется сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах за 2004 г.

и Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах за 2003 г.

- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Утверждаю:  
И.О. директора МАОУ Троицкая СОШ  
И.А. Ковальская



**Двухнедельное меню для детей и подростков 7-11 лет  
в МАОУ Троицкой СОШ**

**Двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет**

**МАОУ Троицкая СОШ**  
**Горячие школьные завтраки и обеды**

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюда( грамм ы)	Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник завтрак первая неделя</b>													
340	Каша ячневая жидкая	200/5	197	6,0	5,3	30,7	0,0	0,42	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
97	Сыр (порционно)	20	80	5,10	5,10	22,60	0,02	0,06	1,76	40,00	2,4	2,20	0,28
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,04	0	0,09	7	58,2	17,1	1,00
638	Кисель	200	126	1,20	0,00	31,40	0,00	0,80	0,00	8,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>		467,32	14,58	10,6 7	98,71	0,13	2,41	467,8 5	55	60,6	19,3	2,28
<b>обед</b>													
139	Суп картофельный с горохом и с курой	250/2 5	207	17,44	6,72	17,84	0,24	0,61	0,00	50,00	87,18	2,03	2,5
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	303	8,7	10,8	41,25	0,17	0	0	17	150,6	11,23	3,6
587	Соус красный основной	50	44	1,3	2,4	4,2	0,1	0,2	4,5	20	3,15	11,7	1,05
451	Котлета из говядины	80	218	12,57	12,9	13,30	0,11	0,16	16	21	120	0	1,1
пром	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
пром	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
639	Компот из сухофруктов с витамином С.	200	124	0,6	31,4	24,76	0,02	0,6	0	4	0	3,6	0,2
	<b>Итого:</b>		1028,08	45,17	64,7 6	129,37	0,7	1,57	20,56	123,7	399,73	39,96	10,65
<b>Вторник завтрак</b>													
160	Суп молочный с лапшой и сливочным маслом	200/1 0	173	5,7	12,9	19,84	0,13	10,8	30,6	158	24,9	137,97	0,8
693	Какао на молоке	200	190	4,9	5	2,5	0,03	1	0	93	178,4	24,8	0,5
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,04	0	0,09	7	58,2	17,1	1,0
	яйцо	1шт	63	5,1	7,6	0,3	4,7	0,00	29,2	5,6	0,00	0,00	3
пром	Масло сливочное	30	30	0	24,6	0,3	0	0	0	225,0	3	0	6
пром	Банан (сезонно)	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3

	Итого:		593,32	45,13	21,17	94,31	2,9	22,9	32,89	483	263,3	190,37	8,6
<b>Обед</b>													
Т/т к 1	Салат «Морковь с изюмом»	60	75,5	0,8	0,06	17,62	0,02	0,3	24	90	96	0,00	2,3
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	200/10/20	162	8,9	6,3	16,3	0,14	7,6	13,6	42	68,34	0,58	1,3
534	Капуста тушенная	150	118	3,18	3,1	7,9	0,04	16,3	7,5	88,95	8	3	1,26
пром	сок	150	56	1,35	8	11,25	0,1	2,7	1,7	0,7	1	0,0	1,7
461	Тефтели из говядины	80	170	12,5	10,8	4,87	5,6	0,96	41,6	11	85,6	15,20	2,04
638	Кисель	200	126	1,20	0,00	31,40	0,00	0,80	0,00	8,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Итого:		839,38	32,49	28,8	117,36	5,96	28,66	13,6	252,35	297,74	30,18	11,8
<b>Среда завтрак</b>													
311	Каша пшенная с маслом	200/10	231,96	6,76	10,42	25,86	0,144	0,09	8,84	200	22,16	5	0,72
Т/к 80	Напиток «Золотой шар»	200	85	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
пром	Йогурт питьевой	200	117	5,6	6,4	8,2	0,06	2,2	0,02	360	190	30	0,02
	сыр	25	100	6,3	6,3	28,25	0,03	0,08	2,2	50	3,0	2,75	0,35
	Итого:		598,28	20,74	23,39	117,32	0,944	4,37	11,15	867	273,36	54,85	2,89
<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/20	107	7,84	4,56	8	0,56	10,4	70	60,47	220,16	10	1,45
443	Плов	150/50	350	49,1	20	47	0,16	0,923	75	7,99	0,9	31,4	0,9
638	Компот из кураги с витамином С	200	126	1,2	31,6	9	0,02	86	124	16	30	24	0,6
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	банан	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	Кондитерские изделия	50	195	3,2	3,4	20,2	0,01	0,00	0,0	10,8	1,25	0,3	0,04

	ИТОГО:		1045,88	68,15	60,1	117,58	3,00	108,4 2	271	106,96	291,91	87,6	8,49
<b>Четверг завтрак</b>													
311	Каша рисовая молочная с маслом	200/1 0	197	7,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,0	5,90	21,80	67	0,47
689	Кофейный напиток на молоке	200	152	2,5	3,6	28,7	0,03	1,1	29	90	105	29	0,1
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Кондитерские изделия	50	195	8,2	12,4	20,2	0,01	0,00	0,0	10,8	1,25	0,3	0,04
	Итого:		608,32	19,07	11,34	99,89	0,11	1,1	49,0 9	113,7	186,25	113,4	1,61
<b>Обед</b>													
43	Салат из белокочанной капусты сезонно	100	88	1,4	5,1	8,9	0,04	15,9	92	46	1	15	2,5
133	Суп из рыбных консервов	200	139	5,36	6,2	11,8	0,04	3,56	10,4	40,8	22	10,8	0,5
332	Макаронаты отварные	150	220,5	5,25	6,15	35,25	0,14	1,7	0	63	36	9	0,9
487	Кура отварная	80	86	17	2,06	0	0,19	12,2	32	96	12,4	15,2	4,9
582	Соус белый основной	50	32	0,9	5,3	1,9	0,01	0,55	15	3,85	7,2	1,7	0,1
631	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	71	0,2	0	35,8	0,021	2,21	18	11,1	18,8	5,8	0,44
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
пром	Йогурт питьевой	100	58,5	2,8	3,2	4,1	0,03	1,1	0,01	180	95	15	0,01
	ИТОГО:		826,88	37,47	28,55	125,77	0,531	37,22	167, 47	452,45	231,2	83,9	11,55
<b>Пятница завтрак</b>													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/2 0	358,5	22,5	19,9 5	26,55	0,25	1,1	0,9	308	109	19,7	2,3
Т/к 80	Напиток «Золотой шар»	200	85	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	сыр	30	120	7,65	7,65	9,6	0,03	0,09	2,64	60	3,6	3,3	0,42
	ИТОГО:		627,82	32,43	27,8 7	109,46	0,72	3,19	3,63	625	170,8	40,1	4,52
<b>Обед</b>													
Т/т к 1	Салат «Морковь с изюмом»	60	75,5	0,8	5,06	17,62	0,02	0,3	24	90	96	0,00	2,3

110	Борщ со сметаной, с курой	200/1 0/20	121,6	77	5,28	10,48	0,04	11,4	24,8	64	68,4	24,3	11,8
	Соус Белый основной	50	32	0,9	5,3	1,9	0,01	0,55	15	3,85	7,2	1,7	0,1
520	Рис отварной	150/5	244,5	3,6	9	35,7	0,06	2,2	0,00	22	30	8,9	0,9
371	Рыба припущенная	80	81	14,85	1,95	0	0,05	0,5	4,2	21	16,9	24	0,3
686	Чай с сахаром и с лимоном	200/1 5/7	58	0,2	0,57	24,53	0,01	5,4	0,01	12	8	9,2	1,0
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	Яблоко (сезонно)	100	56	0,4	0,00	11,2	1,3	7,4	0,4	0,86	1,7	66,6	8,1
	ИТОГО:		800,48	102,31	24,7	129,45	1,53	27,75	68,4 7	225,41	267	146,1	26,7
<b>Понедельник вторая неделя завтрак</b>													
333	Макароны отварные с сыром	150	267	9,25	12,7	54,95	0,03	0,1	18,6	90	0	1,6	0,1
685	Чай с сахаром	200/1 5	58	0,2	0	15	0	0	0	12	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Банан(сезонно)	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	яйцо	1шт	63	5,1	7,6	0,3	4,7	0,00	29,2	5,6	0,00	0,00	3
	ИТОГО:		588,32	20,08	20,57	87,62	7,4	11,2	50,0 0	114,6	67	29,2	8,02
<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с пшеном и курой	200/2 0	151	8,88	5,84	15,12	00,24	0,61	0,00	50	108,9	2,53	2,5
514	Пюре гороховое с маслом	150/5	169,5	12,96	0,88	41,71	0,16	0	0,15	37	12,6	10,1	0,76
451	Котлета из говядины	80	218	15,57	12,9	13,30	0,11	0,16	16	21	120	0	1,1
705	Напиток из шиповника с витамином С	200	81,14	0,68	0,28	18,96	0,02	100	0	21,14	0	0	00,62
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
43	Салат из капусты	100	88	1,4	5,1	8,9	0,04	15,9	92	46	1	15	2,5
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	ИТОГО:		839,32	41,05	25,54	126,01	0,63	122,16	119, 21	186,84	179,4	43,1	9,68
<b>Вторник завтрак</b>													

311	Каша манная с маслом	200/10	208,4	7,04	9,2	25,4	0,08	1,09	36,7	192,17	23,53	156,05	0,3
689	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	0,03	1,1	3,2	90	26,2	14,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
пром	Йогурт питьевой	200	117	5,6	6,4	8,2	0,06	2,2	0,02	360	190	30	0,02
	Апельсин(сезонно)	150	84	2,02	0,00	16,8	4,05	99	1,35	1,95	5,1	0,0	4,95
	ИТОГО:		597,72	19,13	19,47	87,56	2,91	70,39	40,91	650,47	301,33	217,35	4,72
<b>Вторник обед</b>													
Т/к 17	Салат «Салат из свеклы с сыром»	100	178	5,1	14,2	7,1	0,03	6,6	47	187	154	28	21,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/20	107	7,84	4,56	8	0,056	10,4	140	60,47	220,16	20	1,45
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	303	8,7	10,8	41,25	0,17	0	0	17	150,6	11,23	3,6
437	Гуляш из говядины	50/50	96	4,8	2,24	33,28	0,06	0,8	2	13	13,7	4,2	2,5
638	Компот из кураги с вит. С	200	126	1,2	31,6	9	0,02	86	124	16	30	24	0,6
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	сок	150	56	1,35	8	11,25	0,1	2,7	1,7	0,7	1	0,00	1,7
	ИТОГО:		997,88	33,55	71,94	137,9	0,496	106,5	314,76	305,87	608,26	98,83	32,55
<b>Среда завтрак</b>													
Т/к 35	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/10	310	11,3	13,03	33,49	0,12	1,4	0,04	138	10,5	9	1,0
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	58	0,2	0,57	24,53	0,01	5,4	0,01	12	8	9,2	1,0
	сыр	25	100	6,3	6,3	8,0	0,03	0,08	2,2	50	3,0	2,75	0,35
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Яблоко (сезонно)	100	56	0,4	0,00	11,2	1,3	7,4	0,4	0,86	1,7	66,6	8,1
	ИТОГО:		588,32	20,48	20,17	91,23	0,77	14,28	2,74	207,86	81,4	104,65	11,45
<b>Обед среда</b>													
110	Борщ с картофелем и со сметаной и курой	200/10/20	121,6	77	5,28	10,48	0,04	11,4	28,4	64	68,4	24,3	11,8

520	Пюре картофельное с маслом	200/5	336	5,6	14,7	38,7	0,17	2,03	12	84	112	40	1,2
582	Соус белый основной	50	32	0,9	5,3	1,9	0,01	0,55	15	3,85	7,2	1,7	0,1
371	Рыба припущенная	80	81	14,85	1,95	0	0,05	0,5	4,2	21	16,9	24	0,3
Т/т к 80	Напиток «Золотой шар»	200	75	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	Кондитерские изделия	50	195	8,2	12,4	20,2	0,01	0,00	0,0	10,8	1,25	0,3	0,04
	ИТОГО:		982,48	111,11	36,17	140,3	0,74	16,75	56,0 6	445,35	244,55	101,7	16,44
<b>Четверг завтрак</b>													
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	201,2	8,34	11,6	23,4	0,16	2,66	10,6	226	230	54	1
693	Какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,03	1	40	93	180	24,8	0,5
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	Яблоко (сезонно)	100	50	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,05	16	0,0	9	2,5
	Йогурт	150	88	4,2	4,8	6,15	0,05	1,65	0,02	270	142	22,5	0,02
	ИТОГО:		589,52	20,12	20,07	85,86	0,31	15,31	50,7 6	612	610,2	127,4	5,02
<b>Обед</b>													
171	Суп-пюре из овощей с гречками	200/20	74,2	2,8	3	3,8	0,07	5,68	30,2	37	0	0	0,4
43	Салат из белокочанной капусты (сезонно)	100	88	1,4	5,1	8,9	0,04	15,9	92	46	1	15	2,5
520	Рис отварной	150	244,5	3,6	9	35,7	0,06	2,2	0,00	22	30	8,9	0,9
	Печень тушеная в сметанном соусе	80/50	81	15,85	1,95	29,22	0,3	10,2	8,3	34	37,6	2,2	0,4
638	Компот из кураги с вит. С	200	126	1,2	31,6	9	0,02	86	124	16	30	24	0,6
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	банан	150	136	2,25	0,00	3,36	2,7	11,1	2,2	0,00	0,8	10,5	3,3
	ИТОГО:		881,58	31,66	51,19	118,00	3,25	131,08	226, 56	166,7	100,6	72	10,3
<b>Пятница завтрак</b>													
366	Запеканка творожная со	100/20	358,5	22,5	19,95	26,55	0,25	1,1	0,9	308	109	19,7	2,3

	сгущенным молоком												
Т/к 80	Напиток «Золотой шар»	200	85	0	0	41	0,4	2,0	0	250	0	0	0,8
	Хлеб пшеничный	30	64,32	2,28	0,27	14,01	0,03	0,00	0,09	7,05	58,2	17,1	1,8
	сыр	20	80	5,10	5,10	22,6	0,02	0,06	1,76	40,00	2,4	2,2	0,28
	ИТОГО:		587,82	29,88	25,32	98,16	0,71	3,16	2,75	605	169,6	39	4,38
Обед													
20	Огурцы ,помидоры порционно сезонно	50/50	9,8	0,3	0,1	6,1	0,03	12,5	1	7	13	10	0,45
140	Суп картофельный с лапшой и курой	200/25	151	8,88	5,84	15,12	0,24	6,1	11	50	7	6,6	2,5
436	Жаркое по домашнему	200/50	266	14,8	7,5	16,4	1,1	2,0	15	30	9,4	33	1,6
638	Кисель из концентрата	200	126	1,20	0,00	31,40	0,00	0,80	0,00	8,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40	89	3,04	0,36	18,68	0,04	0	0	7	0	0	1,0
	Хлеб ржаной	20	42,88	1,52	0,18	9,34	0,02	0,00	0,06	4,7	38,8	11,4	1,2
	Кондитерские изделия	50	195	8,2	12,4	20,2	0,01	0,00	0,0	10,8	1,25	0,3	0,04
	ИТОГО:		879,68	37,94	36,38	117,24	1,44	21,4	27,0 6	117,5	69,45	61,3	7,79

Примечание: - Для работы используется сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах за 2004 г.

и Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах за 2003 г.

- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.