Согласовано
Начальник отдела
образования,молодежи
и спорта Администрации
Первомайского района
Республики Крым
_____Бабичева И.Н.
"24" августа 2021г.

Директор МБОУ
_____
_____
"24" августа 2021 г.

Примерное десятидневное меню школьных столовых муниципальных бюджетных образовательных учреждений Первомайского района на 2021-2022 учебный год для учащихся 1-4 классов, учащихся, отнесенных к льготным категориям и за родительскую плату для школ с дошкольным подразделением

Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20
При составлении меню использовался сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильног и В.А.Тутельяна,2010г.Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2010г.

Меню составил техник-технолог отдела материально-технического обеспечения
Волошко Т.И.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
121	Суп молочный перловый/пшенный	200	6,04	5,6	18,2	167	0
397	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,64	16,8	60,5	454	11,4
обед							
108	Суп картофельный с клецками	200/20	3,6	3,4	12,7	127	3,3
298	Голубцы ленивые	160	14,4	9,5	19	208	12,5
331	Соус сметанный с томатом	30	1,4	2,5	1,7	22	18,1
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12	65	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,32	15,91	62,5	503	35,3
полдник							
401	Напиток кисломолочный	180	4,6	4,05	6,48	81	1,13
459	Пирог с повидлом	100	6,1	5,2	65,3	295	0,08
	ИТОГО ПОЛДНИК:		10,7	9,25	71,78	376	1,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,66	41,96	194,8	1333	47,91

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	520	600	645	250	280	

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Плов сладкий с фруктами	150	5,9	7,8	42,2	351	196
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	178	
Итого:	***510***	***14***	***14***	***107***	***699***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	9,7	80	108
Голубцы ленивые	160	11,4	8,5	19	208	298
Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,5	1,7	22	331
Напиток кисломолочный	200	2,7	4,9	8	100	386
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***800***	***22***	***18***	***91***	***651***	
Итого за день:	***1310***	***36***	***32***	***198***	***1350***	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный рисовый	200	6,04	6,7	18,2	147	94
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	3
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Итого:	***580***	***16***	***20***	***67***	***453***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	55
Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,8	6,7	4,9	124	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,5	223	302
Котлета рубленная из птицы запеченная	60	9,4	9,6	9,9	163	305
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***820***	***28***	***28***	***98***	***812***	
Итого за день:	***1400***	***44***	***49***	***164***	***1265***	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ ецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			нергетическа ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный рисовый	200	6,04	5,6	18,2	169	0,96
397	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	2 завтрак						
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,94	17,7	65,2	500	12,47
обед							
55	Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	7,3
87	Суп картоф. с рыбными консерв	200	4,8	6,7	11,4	134	24
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,5	223	0
305	Котлета рубленная из птицы за	60	9,4	9,6	9,9	163	0,52
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		28,63	28,25	105,4	825,2	32,72
полдник							
473	Булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	53,8	302	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	2,4	14,3	91	1,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:		12,6	8,52	68,1	393	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,17	54,47	238,7	1718	46,29

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
		норма	факт	норма	факт	норма	факт
	не менее 400+ 100	540	600	710	250	280	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			нергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный кукурузный	200	7,4	8,6	24,2	204	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Кондитерские изделия	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,76	11,73	74,48	446,4	5,9
обед							
84	Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,5	6,1	14,5	118	6,2
310	Картофель отварной	150	3,5	6,3	23	132	21
229	Рыба,тушенная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	153	2,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	ИТОГО ОБЕД:		16,5	27,61	88,2	626	29,8
полдник							
223	Запеканка творожная	150	28,2	20,08	26,5	391	0,37
322	Соус из повидла(молоко сгуще	30	0,02	0,02	5,1	28	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		33,62	24,98	40,6	521	3,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,88	64,32	203,3	1593	38,77

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
не менее	400+ 100	585	600	705	250	360	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	26,2	18,08	25,6	371	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	28	322
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***537***	***27***	***18***	***68***	***556***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,5	7,1	14,5	138	84
Картофель отварной	150	3,5	6,3	23	132	310
Рыба,тушенная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	153	229
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***865***	***18***	***29***	***98***	***682***	
Итого за день:	***1402***	***45***	***47***	***166***	***1238***	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	30	0,56	2,6	2,3	35,6	71
Омлет натуральный	80	7,5	13	1,5	157	210
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с повидлом	30/5/20	6,07	4,8	23,9	123	2
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***515***	***16***	***22***	***70***	***498***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	52
Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	116	102
Жаркое по-домашнему	175	22,8	14,3	18,5	295	259
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***800***	***34***	***23***	***86***	***699***	***802***
Итого за день:	***1315***	***50***	***45***	***156***	***1196***	***802***

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
93	Суп молочный с макаронными	200	6,06	5,6	18,2	147	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
	2 завтрак						
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,22	10,12	67,5	387	11,03
обед							
52	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	5,7
102	Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	106	4,6
259	Жаркое по-домашнему	175	22,8	14,3	18,5	295	7,2
372	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	ИТОГО ОБЕД:		31,7	22,84	79,9	665,5	19
полдник							
215	Омлет натуральный	53	4,6	8,9	0,8	105	0,07
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	Кондитерские изделия	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		13,44	12,22	51,98	368,4	3,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,36	45,18	199,4	1421	33,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	535	600	665	250	303	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			нергетическа ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный пшенный	200	9,6	13,2	44,3	322	0,96
395	Кофейный напиток с молоко	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
3	Бутерброд с маслом и сыро	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		20	24	96	669	5,77
обед							
	Овощи свежие /соленые по	60	1,13	5,3	4,6	71,2	14,8
82	Борщ с капустой /сметана	200/5	3,4	3,9	6,8	68	18,1
202	Макароны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	0
256	Мясо тушеное	50/50	15,2	17,3	25	275	0,18
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		25,83	32,55	106,8	776,2	33,98
полдник							
219	Сырники из творога запечен	150	27,9	21,9	17,8	351	0,25
322	Соус из повидла(молоко сгуще	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0,3
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		28,04	21,93	30	400,8	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,87	78,48	232,8	1846	41,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	580	600	755	250	365	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченые	150	27,9	21,9	17,8	351	219
Соус из повидла(молоко сгущенное)	50	0,02	0,02	5,1	20,8	322
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***500***	***32***	***25***	***61***	***568***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	71
Борщ с капустой /сметана	200/5	1,4	5,9	6,8	128	82
Макароны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	202
Мясо тушеное	50/50	15,2	17,3	25	275	256
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***735***	***24***	***35***	***113***	***861***	
Итого за день:	***1235***	***56***	***59***	***174***	***1429***	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	30	0,56	2,6	2,3	35,6	71
Макаронник с печенью(говядина)	200	17,9	11,7	33	389	285
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	178	
Итого:	***500***	***24***	***15***	***112***	***805***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	71
Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б	200/36	6,6	5,2	15,4	135	215
Плов из птицы	150	12,7	7,8	26,8	229	291
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***861***	***27***	***19***	***126***	***789***	
Итого за день:	***1361***	***51***	***34***	***237***	***1594***	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			нергетическ ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
176	Каша вязкая манная с изюмо	205	5,9	7,6	51,7	309	0,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		8,96	15,72	88,1	529	10,83
обед							
	Овощи свежие /соленые по се	60	1,13	5,3	4,6	71,2	5,03
215	Суп с яйцом и зелен. горошко	200/36	6,6	5,2	15,4	135	11,2
291	Плов из птицы	150	12,7	7,8	26,8	229	4,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		25,03	18,81	95,8	660,2	21,13
полдник							
292	Макаронник с печенью(говяди	120	13,6	8,7	25	234	0,31
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		19	13,58	34	336	2,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,99	48,11	217,9	1525	34,67

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	525	600	686	250	300	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
93	Суп молочный с лапшой	200	6,4	5,6	28	167	0,9
395	Кофейный напиток с молоко	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,6	11,9	87,9	490	5,7
обед							
101	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	0
137	Рагу из овощей	150	2,8	10	106	143	7,4
255	Биточки рыбные запеченные	60	7,6	5,4	5,3	74	0,18
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	ИТОГО ОБЕД:		17,3	19,65	177,3	563	8,48
полдник							
331	Овощи припущенные сливоч	60	2,9	2,5	5,9	41	1,7
228	Драчена	75	8,4	10,1	5,5	148	0,16
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		13,02	12,81	26,5	268	3,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,92	44,36	291,7	1321	17,44

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	580	600	640	250	340	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с лапшой	200	6,04	5,6	18,2	147	93
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
Бутерброд с повидлом	30/5/15	2,5	3,9	27,5	156	2
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***580***	***16***	***13***	***109***	***616***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	101
Рагу из овощей	150	1,8	10	116	143	137
Биточки рыбные запеченные	60	7,6	2,4	5,3	94	255
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	***800***	***22***	***20***	***194***	***633***	
Итого за день:	***1380***	***39***	***33***	***302***	***1249***	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога с изюмом	150	22,6	19	36,4	392	222
Соус из повидла(молоко сгущенное)	50	0,02	0,02	5,1	20,8	322
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	3
Итого:	***590***	***31***	***31***	***80***	***672***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварн. свеклы с черносливом	60	0,9	3,1	11,7	78,9	28
Рассольник ленинградский/сметана	200/5	1,8	6,3	13	142	96
Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Котлета мясная	60	9,3	7,07	9,6	183	268
Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/34
Итого:	***765***	***25***	***23***	***155***	***1011***	
Итого за день:	***1355***	***56***	***55***	***235***	***1683***	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
92	Суп молочный манный	200	6,4	6	37	152	0,9
397	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13	17,2	79,3	439	12,3
обед							
	Овощи свежие /соленые по с	60	1,13	5,3	4,6	71,2	5,03
96	Рассольник ленинградский/см	200/5	1,8	4,3	13	97	6,03
303	Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	0
268	Котлета мясная	60	9,3	7,07	9,6	183	0,09
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,15	23,28	96,8	745,2	12,55
полдник							
222	Пудинг из творога с изюмом	150	22,6	16	36,4	382	0,29
322	Соус из повидла(молоко сгущ	30	0,02	0,02	5,1	28	0,3
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:		23,12	16,07	68,5	522	1,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,27	56,55	244,6	1706	26,34

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
не менее	400+ 100	520	600	720	250	360	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный гречневый	200	6,04	5,6	38,2	177	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,4	13,12	80,8	429	4,53
обед							
28	Салат из отварн. свеклы с че	60	0,9	3,1	11,7	78,9	5,1
83	Борщ с картоф(свекольник)с	200/5	2,7	9	11	145	83
303	Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	218	303
260	Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	5,2	209	260
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		27,2	30,21	113,5	875,9	651,5
полдник							
218	Омлет с картофелем	80	9	11,1	12,2	168	3,2
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,5	47	0
	Кондитерские изделия	50	6,24	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		22,14	19,25	55,78	454,4	5,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,74	62,58	250,1	1759	661,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
		норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее	400+ 100	570	600	755	250	330	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный гречневый	200	7,6	13,2	44,3	312	94
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Бутерброд с повидлом	30/5/15	2,5	3,9	27,5	156	2
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	*607*	*20*	*27*	*97*	*687*	*682*

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/5	2,7	9	11	145	83
Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	218	303
Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	5,2	209	260
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	*925*	*30*	*33*	*130*	*969*	
Итого за день:	*1532*	*49*	*60*	*227*	*1656*	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша молочная "Геркулес"	200/10	8,6	11,1	44,3	312	173
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	*570*	*12*	*19*	*91*	*583*	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи припущенные сливоч. маслом	60	0,9	1,5	5,9	41	331
Суп фасолевый	200	4,09	4,2	12,9	106	102
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24	137	312
Тефтеля рыбная тушенная	60	7,3	14,9	7,5	83	261
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	*760*	*20*	*26*	*104*	*610*	
Итого за день:	*1330*	*32*	*45*	*195*	*1193*	

Среднее за 10 дней:	*13620*	*458*	*459*	*2055*	*13853*	
	1362	46	47	205	1385	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ ецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ергетичес ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
173	Каша молочная "Геркул	200/10	7	10,1	39,5	288	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,06	18,22	75,9	508	10,93
обед							
331	Овощи припущ. сливоч.	60	0,9	1,5	5,9	41	10,8
102	Суп картофельный с фа	200	4,09	4,2	12,9	106	4,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	6,6
261	Тефтеля рыбная тушен	60	7,3	2,5	7,5	83	0,09
342	Компот из свежих фрукт	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		19,69	13,64	92,2	577	23,59
полдник							
458	Ватрушка с творогом	105	16,8	12,1	43,5	303	0,06
401	Напиток кисломолочный	180	4,6	4,05	6,48	81	1,13
	ИТОГО ПОЛДНИК:		21,4	16,15	49,98	384	1,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,15	48,01	218,08	1469	35,71
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		563,0	544,0	2291,3	15692,2	984,2
	в среднем за 10 дней		56	54	229	1569	98

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	нор	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	530	600	700	250	285	

Кондитерские изделия:зефир,пастила,мармелад,печенье,вафли,пряники,кексы.
Фрукты свежие:яблоки,груши,бананы,слива,персики,абрикосы.

Прошито и пронумеровано
6 листов
Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района

И.Н.Бабичева