



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"
для обучающихся 12 лет и старше (завтрак, 2-ой завтрак)

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы						Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя															
1 день															
Завтрак															
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30	
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1			45.00	0.13	2.40	3.00		0.02	
174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60	
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8		0.04	0.30		4.50	7.20	3.80	0.73	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	500	17.92	27.33	79.25	639	0.12	1.21	178.1	1.27	412.61	359.4	67.1	2.18	
Обед															
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	182.9	0.07	34.00	49.50	2.20	88.00	148.00	74.00	1.86	
344	Компот из яблок и ягод	200	0.2	0.1	10.2	42.5		2.00	2.53	0.00	9.20	6.90	5.90	0.54	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	460	21.25	9.56	46.06	355.76	0.14	36	52.03	2.74	111	218.5	94.9	4.26	
	ИТОГО за день		39.17	36.89	125.31	994.76	0.26	37.21	230.13	4.01	523.61	577.9	162	6.44	

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
241	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.00	44.00	96.00	26.00	2.20
143	Рагу из овощей	200	3.37	20.93	16.38	270.48	0.11	23.82	87.61	0.10	70.77	85.71	30.97	1.14
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	560	23.32	35.03	74.78	714.28	0.24	26.85	107.99	0.72	140.01	227.87	75.21	4.23
Обед														
287	Ленивые голубцы с мясом и рисом	100	9.82	8.22	16.45	179	0.06	13.55	27.70	0.04	52.44	2.30	31.89	1.12
309	Макароны отварные с маслом	200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47
348	Компот из кураги	200	1	0.1	15.70	66.90	0.01	0.32	70.00	0.00	28.00	25.00	18.00	0.58
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО	630	22.42	15.6	92.87	600.86	0.21	13.87	122.23	0.7	100.72	140.46	93.05	5.03
	ИТОГО за день		45.74	50.63	167.65	1315.14	0.45	40.72	230.22	1.42	240.73	368.33	168.26	9.26
3 день														
Завтрак														
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200	5	5.8	24.1	168.9	0.07	0.53	27.20	0.07	116.00	124.00	27.00	0.53
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	500	17.02	22.28	60.83	515.52	0.13	1.5	145.5	1.08	399.44	327.06	59.24	2.15
Обед														
241	Котлета рыбная Любительская	100	12.9	4	6.1	112.2	0.08	0.94	295.00	0.46	51.00	189.00	44.00	1.05
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00	0.01	27.13	74.22	36.22	1.00
344	Компот из яблок и ягод	200	0.2	0.1	10.2	42.5		2.00	2.53	0.00	9.20	6.90	5.90	0.54
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО	620	20.07	15.85	60.64	465.06	0.24	19.58	318.53	1.01	101.13	333.72	101.12	4.45
	ИТОГО за день		37.09	38.13	121.47	980.58	0.37	21.08	464.03	2.09	500.57	660.78	160.36	6.6

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	B1		C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
4 день															
Завтрак															
279	Тефтели мясные с рисом	100	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	35.06	0.38	25.85	101.61	18.29	1.81	
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	31.73	0.12	49.30	115.46	37.00	1.35	
345	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0.01	2.50	4.08		13.00	10.00	9.10	0.19	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	17.34	13	77.31	498.4	0.32	27.42	70.87	1.12	99.19	268.83	80.23	3.88	
Обед															
268	Биточек из мяса	100	15	22	13.01	312.73	0.07	0.31	40.73	3.24	39.22	171.64	50.71	2.55	
199	Пюре гороховое с маслом	200	17.31	8.31	44.47	323.81	0.63	0.00	36.37	0.00	120.27	270.57	78.34	5.97	
54-33хн	Напиток из цитрусовых	200	0.20	0.00	8.00	33.00	0.01	5.28	1.06	0.00	6.70	4.40	2.50	0.08	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	560	36.76	31.57	90.94	799.9	0.78	5.59	78.16	3.78	179.99	510.21	146.55	10.46	
	ИТОГО за день		54.1	44.57	168.25	1298.3	1.1	33.01	149.03	4.9	279.18	779.04	226.78	14.34	
5 день															
Завтрак															
ПР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60	
306	Рис отварной с овощами	200	4.7	11.3	32.2	249	0.04	2.66	4.86	0.12	8.60	82.70	30.48	0.84	
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	10.45	11.95	71.3	437.1	0.12	13.42	15.16	0.74	48.64	174.43	65.72	2.76	
Обед															
504	Сиченики из мяса ЦБ	100	22.5	13	5.9	237	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.80	1.76	
171	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.6	249.5	0.06		27.00	0.13	26.00	190.00	23.00	1.07	
348	Компот из кураги	200	1	0.1	15.70	66.90	0.01	0.32	70.00	0.00	28.00	25.00	18.00	0.58	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	560	33.65	21.36	87.66	683.76	0.2	0.48	113	0.97	103	355.4	76.8	5.27	
	ИТОГО за день		44.1	33.31	158.96	1120.86	0.32	13.9	128.16	1.71	151.64	529.83	142.52	8.03	

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы									
2 неделя														
6 день														
Завтрак														
215	Омлет паровой	58	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.10	125.50	0.78	39.86	87.30	6.24	1.02
173	Каша молочная пшениная с маслом	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0.18	0.54	54.80	0.13	127.00	186.00	49.00	1.32
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	518	18.44	20.3	83.52	593.5	0.27	3.47	180.68	1.53	192.1	319.46	73.48	3.23
Обед														
1210	Голубцы любительские	100	8.61	7.6	13	159.61	0.09	8.50	0.01	0.50	34.75	107.90	24.08	1.10
309	Макароны отварные с маслом	200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО	760	21.21	14.88	93.92	599.37	0.25	12.5	24.54	1.36	69.03	235.06	75.24	7.23
	ИТОГО за день		39.65	35.18	177.44	1192.87	0.52	15.97	205.22	2.89	261.13	554.52	148.72	10.46
7 день														
Завтрак														
ПР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60
54-28м	Жаркое по-домашнему из мяса ЦБ	200	24.8	6.2	17.6	225.7	0.14	10.30	32.70	0.08	25.00	216.00	101.00	2.29
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.00	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	560	30.91	6.94	81.81	517.8	0.24	21.03	42.7	0.7	91.52	322.87	148.3	4.12
Обед														
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	182.9	0.07	34.00	49.50	2.20	88.00	148.00	74.00	1.86
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО	460	21.73	9.74	56.62	401.46	0.15	134	49.5	3.5	123.14	215.04	92.44	4.35
	ИТОГО за день		52.64	16.68	138.43	919.26	0.39	155.03	92.2	4.2	214.66	537.91	240.74	8.47

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы										
							B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
8 день															
Завтрак															
467	Котлеты "Здоровье"	100	15.07	8.61	70.4	170.51	0.09	0.27	0.01	1.78	27.90	169.47	23.30	1.66	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.16	0.22		25.60	0.12	16.22	233.33	155.56	5.57	
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	31.91	14.64	183.07	746.47	0.38	0.27	25.61	2.6	75.48	463.92	202.82	8.21	
Обед															
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87	
345	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0.01	2.50	4.08		13.00	10.00	9.10	0.19	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	530	22.55	10.31	72.21	471.83	0.23	9.03	32.08	1.09	62.89	262.93	78.03	3.92	
	ИТОГО за день		54.46	24.95	255.28	1218.3	0.61	9.3	57.69	3.69	138.37	726.85	280.85	12.13	
9 день															
Завтрак															
382	Рыба,запеченная с яйцом	110	9.6	11.4	16.3	210	0.06	4.45	28.80	0.31	59.54	102.83	23.54	0.62	
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	31.73	0.12	49.30	115.46	37.00	1.35	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	570	18.45	18.3	88.45	599.6	0.3	31.49	60.91	1.05	134.08	264.45	78.78	2.86	
Обед															
289	Рагу из птицы	175	12.81	10.65	15.2	208	0.09	11.70	21.00	2.00	28.59	138.10	36.00	1.83	
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.00	32.48	23.44	17.46	0.70	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	435	17.72	12	72.67	471.16	0.18	12.43	21	2.54	74.87	225.14	68.46	4.39	
	ИТОГО за день		36.17	30.3	161.12	1070.76	0.48	43.92	81.91	3.59	208.95	489.59	147.24	7.25	

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	B1		C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
10 день															
Завтрак															
215	Омлет паровой	58	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.10	125.50	0.78	39.86	87.30	6.24	1.02	
204	Макароны отварные с сыром	200	13.54	15.92	34.11	334.4	0.08	0.22	115.20	0.25	295.20	202.08	20.32	1.23	
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	518	24.55	26	85.03	675.8	0.19	4.32	240.7	1.85	360.1	345.14	50.4	5.58	
Обед															
255	Печень по-строгановски	100	16.75	15.75	6.63	236.5	0.21	12.41	4726.00	3.44	38.75	276.25	17.47	5.73	
138	Картофель и овощи тушеные в соусе (красном)	200	3.72	13.64	29.34	254.87	0.15	15.26	78.00	0.12	18.37	89.50	35.65	0.98	
23-хн	Кисель ягодный	200	0.2	1	12.3	50.5	0.01	19.20	2.45		9.80	11.00	6.50	0.29	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	620	24.92	31.65	73.73	672.23	0.44	46.87	4806.45	4.1	80.72	440.35	74.62	8.86	
	ИТОГО за день		49.47	57.65	158.76	1348.03	0.63	51.19	5047.15	5.95	440.82	785.49	125.02	14.44	
3 неделя															
11 день															
Завтрак															
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30	
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00			
174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60	
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8		0.04	0.30		4.50	7.20	3.80	0.73	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	500	17.92	27.33	79.28	638.62	0.12	1.21	173.1	1.24	412.61	359.4	67.1	2.16	
Обед															
1210	Голубцы любительские	100	8.61	7.6	13	159.61	0.09	8.50	0.01	0.50	34.75	107.90	24.08	1.10	
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	31.73	0.12	49.30	115.46	37.00	1.35	
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	610	17.96	15.26	85.91	557.77	0.37	36.71	31.74	1.36	111.85	300.96	84.08	7.11	
	ИТОГО за день		35.88	42.59	165.19	1196.39	0.49	37.92	204.84	2.6	524.46	660.36	151.18	9.27	

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы									
12 день														
Завтрак														
268	Шницель из мяса	100	15	22	13.01	312.73	0.07	0.31	40.73	3.24	39.22	171.64	50.71	2.55
309	Макароны отварные с маслом	200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	560	27.32	28.58	107.82	804.13	0.21	0.31	65.26	4.06	77.06	282.32	102.83	5
Обед														
234	Биточки рыбные	100	8.6	7	12.01	145	0.06	0.43	18.50	0.32	55.16	124.44	27.91	0.99
304	Рис отварной	200	4.87	7.17	48.91	279.6	0.03		24.53	0.12	1.82	81.26	21.78	0.70
54-33хн	Напиток из цитрусовых	200	0.20	0.00	8.00	33.00	0.01	5.28	1.06	0.00	6.70	4.40	2.50	0.08
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО	560	17.92	15.43	94.38	587.96	0.17	5.71	44.09	0.98	77.48	273.7	67.19	3.63
	ИТОГО за день		45.24	44.01	202.2	1392.09	0.38	6.02	109.35	5.04	154.54	556.02	170.02	8.63
13 день														
Завтрак														
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200	5	5.8	24.1	168.9	0.07	0.53	27.20	0.07	116.00	124.00	27.00	0.53
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	500	17.02	22.28	60.83	515.52	0.13	1.5	145.5	1.08	399.44	327.06	59.24	2.15
Обед														
279	Тефтели мясные с рисом	100	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	35.06	0.38	25.85	101.61	18.29	1.81
143	Рагу из овощей	200	3.37	20.93	16.38	270.48	0.11	23.82	87.61	0.10	70.77	85.71	30.97	1.14
345	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0.01	2.50	4.08		13.00	10.00	9.10	0.19
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО	630	16.24	28.31	62.2	571.64	0.26	27.03	126.75	1.02	123.42	260.92	73.36	5
	ИТОГО за день		33.26	50.59	123.03	1087.16	0.39	28.53	272.25	2.1	522.86	587.98	132.6	7.15

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	B1		C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
14 день															
Завтрак															
ГР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60	
265	Плов из отварного мяса	200	15.3	14.7	38.6	348.3	0.07	0.72	262.00	0.55	20.00	193.00	44.00	2.20	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36	
ГР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	20.88	15.37	86	569.6	0.15	13.55	272.38	1.17	68.24	280.83	76.24	3.69	
Обед															
268	Шницель из мяса	100	15	22	13.01	312.73	0.07	0.31	40.73	3.24	39.22	171.64	50.71	2.55	
199	Пюре гороховое с маслом	200	17.31	8.31	44.47	323.81	0.63	0.00	36.37	0.00	120.27	270.57	78.34	5.97	
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.00	32.48	23.44	17.46	0.70	
ГР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	770	37.22	31.66	114.95	899.7	0.79	1.04	77.1	3.78	205.77	529.25	161.51	11.08	
	ИТОГО за день		58.1	47.03	200.95	1469.3	0.94	14.59	349.48	4.95	274.01	810.08	237.75	14.77	
15 день															
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
295	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.16	0.22		25.60	0.12	16.22	233.33	155.56	5.57	
ГР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
ГР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	32.69	19.55	116.52	775.76	0.37	4.2	45.6	1.32	85.26	385.09	205.4	11.1	
Обед															
212	Жаркое Петушок	200	14.64	12.17	17.37	237.7	0.10	13.37	24.00	2.29	32.67	157.83	41.14	2.09	
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63	
ГР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	530	19.57	13.71	63.59	456.26	0.18	113.37	24	3.59	67.81	224.87	59.58	4.58	
	ИТОГО за день		52.26	33.26	180.11	1232.02	0.55	117.57	69.6	4.91	153.07	609.96	264.98	15.68	

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	B1		C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
4 неделя															
16 день															
Завтрак															
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30	
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00			
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8.2	9.2	38.6	270.3	0.14	0.55	41.00	0.13	135.00	206.00	39.00	2.19	
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	500	20.22	25.68	75.33	616.92	0.2	1.52	159.3	1.14	418.44	409.06	71.24	3.81	
Обед															
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	182.9	0.07	34.00	49.50	2.20	88.00	148.00	74.00	1.86	
344	Компот из яблок и ягод	200	0.2	0.1	10.2	42.5		2.00	2.53	0.00	9.20	6.90	5.90	0.54	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	520	21.25	9.56	46.06	355.76	0.14	36	52.03	2.74	111	218.5	94.9	4.26	
	ИТОГО за день		41.47	35.24	121.39	972.68	0.34	37.52	211.33	3.88	529.44	627.56	166.14	8.07	
17 день															
Завтрак															
1210	Голубцы любительские	100	8.61	7.6	13	159.61	0.09	8.50	0.01	0.50	34.75	107.90	24.08	1.10	
309	Макароны отварные с маслом	200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47	
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	20.93	14.18	107.81	651.01	0.23	8.5	24.54	1.32	72.59	218.58	76.2	3.55	
Обед															
390	Суфле рыбное "Золотая рыбка"	100	12.4	4.2	5.00	107.40	0.07	0.54	143.00	0.41	46.00	178.00	39.00	0.89	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.16	0.22		25.60	0.12	16.22	233.33	155.56	5.57	
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.00	32.48	23.44	17.46	0.70	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	620	29.18	11.02	115.59	679.72	0.38	1.27	168.6	1.07	108.5	498.37	227.02	9.02	
	ИТОГО за день		50.11	25.2	223.4	1330.73	0.61	9.77	193.14	2.39	181.09	716.95	303.22	12.57	

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	В1		С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
18 день															
Завтрак															
ПР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60	
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	23.58	9.62	83.85	519.97	0.23	19.36	38.38	1.17	84.33	277.16	86.17	3.36	
Обед															
255	Печень по-строгановски	100	16.75	15.75	6.63	236.5	0.21	12.41	4726.00	3.44	38.75	276.25	17.47	5.73	
309	Макароны отварные с маслом	200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47	
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	560	29.35	23.03	87.55	676.26	0.37	16.41	4750.53	4.3	73.03	403.41	68.63	11.86	
	ИТОГО за день		52.93	32.65	171.4	1196.23	0.6	35.77	4788.91	5.47	157.36	680.57	154.8	15.22	
19 день															
Завтрак															
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30	
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1			45.00	0.13	2.40	3.00		0.02	
174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60	
345	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0.01	2.50	4.08		13.00	10.00	9.10	0.19	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	500	18.02	27.43	83.05	655	0.13	3.67	181.88	1.27	421.11	362.2	72.4	1.64	
Обед															
40	Биточек из мяса ЦБ Солнышко	100	16.54	17.28	10.39	254.62	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20	
321	Капуста тушеная	200	4.13	6.48	18.85	150.20	0.05	34.32	166.67	0.12	110.90	80.28	41.30	1.62	
23-хн	Кисель ягодный	200	0.2	1	12.3	50.5	0.01	19.20	2.45		9.80	11.00	6.50	0.29	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	620	25.12	26.02	67	585.68	0.21	53.72	189.12	1.04	178.5	250.88	88.8	5.97	
	ИТОГО за день		43.14	53.45	150.05	1240.68	0.34	57.39	371	2.31	599.61	613.08	161.2	7.61	
20 день															
Завтрак															
279	Тефтели мясные с рисом	100	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	35.06	0.38	25.85	101.61	18.29	1.81	
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00	0.10	27.13	74.22	36.22	1.00	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53	
	ИТОГО	560	15.79	17.01	73.84	514.6	0.21	20.18	56.44	1.1	78.22	221.99	72.75	3.7	
Обед															
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87	
54-33хн	Напиток из цитрусовых	200	0.20	0.00	8.00	33.00	0.01	5.28	1.06	0.00	6.70	4.40	2.50	0.08	
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
	ИТОГО	520	22.45	10.21	69.91	462.03	0.23	11.81	29.06	1.09	56.59	257.33	71.43	3.81	
	ИТОГО за день		38.24	27.22	143.75	976.63	0.44	31.99	85.5	2.19	134.81	479.32	144.18	7.51	
	ИТОГО в среднем за 20 дней		45.16	37.98	165.71	1177.64	0.51	39.92	667.06	3.51	309.55	617.61	184.43	10.20	

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

Витаминизация проводится медицинским работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

При формировании данного меню использован "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"2011год, под. Ред.Могильный М.П

Тутуляня В.А. М; Дели-Принт; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г, под. ред. Лапшиной Т.В. Москва,Хлебпродинформ

**Накопительная ведомость
двадцатидневного меню (завтрак, 2-ой завтрак) 12 лет и старше**

Наименование продуктов	Норма	Всего по меню	Итого за 20 дн	средний показатель	% выполнения норм питания
Хлеб пшеничный	200	1429.00	1429.0	79.4	39.7
Хлеб ржаной	120	1200.00	1200.0	66.7	55.6
мука пшеничная	20	83.35	83.4	4.6	23.2
крупы бобовые	50	1388.30	1388.3	77.1	154.3
макаронные изделия	20	413.00	413.0	22.9	114.7
картофель	187	2148.20	2148.2	119.3	63.8
овощи свежие	320	2465.70	2465.7	137.0	42.8
фрукты свежие	185	475.40	475.4	26.4	14.3
сухофрукты	20	240.00	240.0	13.3	66.7
соки плод, напитки витам-ые	200	1000.00	1000.0	55.6	27.8
мясо жилованное	78	934.50	934.5	51.9	66.6
цыплята 1 категории	53	1634.00	1634.0	90.8	171.3
рыба	77	468.00	468.0	26.0	33.8
Молоко	350	872.80	872.8	48.5	13.9
Кисломолочные напитки	180		0.0	0.0	0.0
творог	60	0.00	0.0	0.0	0.0
сыр	15	209.20	209.2	11.6	77.5
сметана	10	56.10	56.1	3.1	31.2
масло сливочное	35	347.50	347.5	19.3	55.2
масло растительное	18	233.80	233.8	13.0	72.2
яйцо	40	192.00	192.0	10.7	26.7
сахар	35	456.00	456.0	25.3	72.4
чай	2	12.00	12.0	0.7	33.3
какао	1.2	0.00	0.0	0.0	0.0
соль	5	129.70	129.7	7.2	144.1

