«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ
«СОШ им.И.Абдуллина с.Зириклы»
_____ Ф.Б.Харисова
Приказ № 190 от 01.09.2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ:

1) с 7 до 11 лет;
2) с 11 до 18 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Ибрагима Абдуллина с.Зириклы
муниципального района Шаранский район
Республики Башкортостан»

2023-2024 учебный год

День: **понедельник**
Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					10,18	10,18	7,78	7,78	2,17	2,17	119,99	119,99	80,62
Филе минтая			64,737	64,737	61,5	61,5									
Масло подсолнечное			3,1	3,1	3,1	3,1									
Соль йодированная			0,4	0,4	0,4	0,4									
Масса тушеной рыбы					50	50									
Лук репчатый			9,524	9,524	8	8									
Морковь					22	22									
с 01.01 (25%)			29,333	29,333	-	-									
с 01.09 (20%)			27,5	27,5	-	-									
Масло подсолнечное			4,1	4,1	4,1	4,1									
Соль йодированная			0,4	0,4	0,4	0,4									
Масса готовых овощей					50	50									
Рис припущенный	150	210					3,79	5,31	6,54	9,19	38,96	54,54	229,69	322,11	610,03 613,01
Крупа рисовая			52,5	73,5	52,5	73,5									
Соль йодированная			1,5	2,1	1,5	2,1									
Масло сливочное			8,3	12	8,3	12									
Вода			110,3	154,4	110,3	154,4									
Чай витаминизированный	200	200									9,7	9,7	39	39	282,11
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Смесь "Витошка"			10	10	10	10									
Вода			190	190	190	190									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4	4	0,5	0,5	27,5	27,5	130	130	420,06
Итого за завтрак	500	560					17,97	19,49	14,82	17,47	78,33	93,91	518,68	611,1	
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1,68	2,1	4,86	6,08	7,36	9,2	80,73	99,92	53,42 53,05
Капуста белокочанная			50	62,5	40	50									
Картофель					24	30									
с 01.01 (35%)			36,923	46,15	-	-									

с 01.03 (40%)			40	50	-	-									
с 01.06 (20%)			30	37,5	-	-									
с 01.09 (25%)			32	40	-	-									
с 01.11 (30%)			34,286	42,86	-	-									
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10,667	13,33	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12,5	-	-									
Лук репчатый			9,524	11,91	8	10									
Масло подсолнечное			3,2	4	3,2	4									
Соль йодированная			0,8	1	0,8	1									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	45/45					19,83	19,83	17,99	17,99	2,93	2,93	251,97	251,97	233,23
Цыплята бройлеры 1 сорт			106,7	106,7	103,5	103,5									
Масло подсолнечное			0,7	0,7	0,7	0,7									
Соль йодированная			0,8	0,8	0,8	0,8									
Масса припущенной птицы					45	45									
Мука пшеничная в/с			2	2	2	2									
Томат-паста			4,5	4,5	4,5	4,5									
Лук репчатый			1,125	1,125	0,9	0,9									
Морковь					2,7	2,7									
с 01.01 (25%)			3,6	3,6	-	-									
с 01.09 (20%)			3,375	3,375	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло подсолнечное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					45	45									
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5,82	6,95	4,31	5,14	37,08	44,26	210,5	251,1	211,05 211,02
Макаронные изделия гр.А			52,5	63	52,5	63									
Соль йодированная			1,2	1,4	1,2	1,4									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	725	835					32,93	36,88	27,86	30,21	92,25	117,77	749,1	887,49	
Итого за день							50,9	56,37	42,68	47,68	170,58	211,68	1267,78	1498,59	

День: **вторник**
Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Морковь отварная с растительным маслом	30	50					0,42	0,7	1,83	3,05	2,25	3,75	27,59	45,99	649,09 649,07
Морковь					32,6	54,34									
с 01.01 (25%)			43,5	72,5	-	-									
с 01.09 (20%)			40,8	68	-	-									
Соль йодированная			0,05	0,09	0,05	0,09									
Масло подсолнечное			1,8	3	1,8	3									
Омлет запеченный с сыром	120	150					14,97	18,71	16,15	20,19	1,97	2,46	214,08	266,39	78,03 78,11
Яйцо куриное пищевое столовое 1 кат.			1,481 (шт54)	1,85 (шт54)	79,99	99,9									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%, фасованное			30	37,5	30	37,5									
Сыр полутвердый «Голландский» с массовой долей жира 45%			16,304	20,38	15	18,75									
Масло подсолнечное			2	2,5	2	2,5									
Соль йодированная			0,25	0,31	0,25	0,31									
Чай с лимоном и сахаром	200	200					0,06	0,06	0,01	0,01	10,19	10,19	42,28	42,28	285
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Лимоны			7,778	7,778	7	7									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	60					4,8	4,8	0,6	0,6	33,0	33,0	156,6	156,6	420,07
Кисломолочный продукт	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	16,0	16	99	99	476
Итого за завтрак	510	560					23,45	27,47	21,09	26,35	63,41	65,4	539,55	610,26	
Обед															
Салат из свеклы с яблоками	60	100					0,68	1,13	3,11	5,18	5,95	9,92	54,96	90,82	25,13 25,09
Свекла			40,8	68	40,8	68									
Яблоки			25,7	42,83	18	30									
Сахар-песок			0,6	1	0,6	1									
Масло подсолнечное			3	5	3	5									
Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	200/15					6,62	6,62	3,88	3,88	28,57	28,57	175,69	175,69	129,08
Картофель					40	40									
с 01.01 (35%)			61,538	61,538	-	-									
с 01.03 (40%)			66,667	66,667	-	-									

с 01.06 (20%)			50	50	-	-									
с 01.09 (25%)			53,333	53,333	-	-									
с 01.11 (30%)			57,143	57,143	-	-									
Лук репчатый			8	8	8	8									
Морковь					10,4	10,4									
с 01.01 (25%)			13,867	13,867	-	-									
с 01.09 (20%)			13	13	-	-									
Масло подсолнечное			3,2	3,2	3,2	3,2									
Горох шлифованный колотый			16,1	16,1	16	16									
Соль йодированная			1,6	1,6	1,6	1,6									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами			28,025	28,025	23,6	23,6									
Масса гренок					15	15									
Рагу овощное с отварным мясом	160	200					12,96	16,2	15,24	19,05	12,02	15,03	237,8	296,37	118,08 118,1
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			60,892	76,12	58,7	73,38									
Соль йодированная			0,6	0,75	0,6	0,75									
Масса отварного мяса						45,5									
Картофель					39,2	49									
с 01.01 (35%)			60,308	75,39	-	-									
с 01.03 (40%)			65,333	81,67	-	-									
с 01.06 (20%)			49	61,25	-	-									
с 01.09 (25%)			52,267	65,33	-	-									
с 01.11 (30%)			56	70	-	-									
Морковь					24	30									
с 01.01 (25%)			32	40	-	-									
с 01.09 (20%)			30	37,5	-	-									
Лук репчатый			12,857	16,07	10,8	13,5									
Капуста белокочанная			28,125	35,16	22,5	28,13									
Масло подсолнечное			5,1	6,38	5,1	6,38									
Вода			34	42,5	34	42,5									
Мука пшеничная в/с			1,6	2	1,6	2									
Морковь					2,2	2,75									
с 01.01 (25%)			2,9	3,63	-	-									
с 01.09 (20%)			2,8	3,5	-	-									
Лук репчатый			0,8	1	0,7	0,86									
Масло подсолнечное			0.5	0,63	0,5	0,63									
Томат-паста			3,7	4,63	3,7	4,63									
Соль йодированная			0,5	0,63	0,5	0,63									
Масса соуса томатного					37,8	47,25									
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	705	815					25,86	31,95	22,93	29,11	104,94	128,42	729,45	902,48	
Итого за день							49,31	59,42	44,02	55,46	168,35	193,82	1269	1512,74	

День: **среда**
Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Масса полуфабриката					74,4	74,4									
Масло подсолнечное			3,6	3,6	3,6	3,6									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2,4	2,4									
с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
с 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло подсолнечное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Картофельное пюре	180	200					3,95	4,39	6,09	6,78	26,5	29,45	177,19	196,38	138,06 138
Картофель					153,9	171									
с 01.01 (35%)			236,769	263,08	-	-									
с 01.03 (40%)			256,5	285	-	-									
с 01.09 (25%)			205,2	228	-	-									
с 01.11 (30%)			219,857	244,29	-	-									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%			28,4	31,6	28,4	31,6									
Масло сливочное			6,3	7	6,3	7									
Соль йодированная			3,5	2	3,5	2									
Напиток витаминный	200	200									18,6	18,6	74	74	288
смесь сухая "Витошка"			20	20	20	20									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Итого за завтрак	510	560					16,32	19,16	18,29	19,28	70,47	89,92	511,72	609,51	
Обед															
Суп картофельный с клецками	250	250					1,72	1,72	6,27	6,27	11,83	11,83	110,91	110,91	450,13
Картофель					50	50									
с 01.01 (35%)			76,923	76,923	-	-									

с 01.03 (40%)			83,333	83,333	-	-									
с 01.06 (20%)			62,5	62,5	-	-									
с 01.09 (25%)			66,667	66,667	-	-									
с 01.11 (30%)			71,429	71,429	-	-									
Морковь					10	10									
с 01.01 (25%)			13,33	13,33	-	-									
с 01.09 (20%)			12,5	12,5	-	-									
Лук репчатый			11,905	11,905	10	10									
Масло подсолнечное			5,5	5,5	5,5	5,5									
Вода			187,5	187,5	187,5	187,5									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Мука пшеничная в/с			3,1	3,1	3,1	3,1									
Масло подсолнечное			0,4	0,4	0,4	0,4									
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории			0,017 (шт54)	0,017 (шт54)	0,9	0,9									
Вода			4,8	4,8	4,8	4,8									
Соль йодированная			0,1	0,1	0,1	0,1									
Гуляш	45/45	45/45					13,78	13,78	15,03	15,03	3,18	3,18	203,03	203,03	96,19
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			73,747	73,747	71,1	71,1									
Соль йодированная			0,9	0,9	0,9	0,9									
Масса тушеного мяса					45	45									
Лук репчатый			10,714	10,714	9	9									
Масло подсолнечное			3,6	3,6	3,6	3,6									
Масса пассерованного лука					4,5	4,5									
Соль йодированная			0,9	0,9	0,9	0,9									
Мука пшеничная в/с			2,7	2,7	2,7	2,7									
Томат-паста			2,9	2,9	2,9	2,9									
Масса соуса томатного					45	45									
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4,77	5,72	4,86	5,83	21,48	25,78	148,55	178,47	302 175,12
Крупа гречневая			37,5	45	37,5	45									
Соль йодированная			0,8	0,96	0,8	0,96									
Вода			120	144	120	144									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	765	825					25,87	29,22	26,86	28,13	81,37	102,17	668,39	776,91	
Итого за день							42,19	48,38	45,15	47,41	151,84	192,09	1180,11	1386,42	

День: **четверг**

Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	130/15					23,37	28,24	8,57	10,35	21,09	25,48	259,1	308,03	227,7 227,03
Творог с массовой долей жира 5% фасов.			103,48	122,29	102,6	121,25									
Сахар-песок			7,3	8,63	7,3	8,63									
Яйцо куриное пищевое столовое 1 кат.			0,051 (шт54)	0,06 (шт54)	2,75	3,25									
Масло подсолнечное			2,2	2,6	2,2	2,6									
Крупа манная			7,3	8,63	7,3	8,63									
Масса готовой запеканки					110	130									
Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности			10	15	10	15									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	70					4	5,6	0,5	0,7	27,5	38,5	130	182,7	420,06 420,08
Масло сливочное	8	10					0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	52,88	66,1	401,08 401
Яблоко	125	125					0,5	0,5	0,5	0,5	12,3	12,3	58,75	58,75	38,59
Итого за завтрак	503	550					27,93	34,42	15,37	18,8	70,92	86,34	540,63	655,48	
Обед															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10					2,03	2,03	5,67	5,67	10,16	10,16	100,62	100,62	56,13
Свекла					40	40									
с 01.01 (25%)			53,333	53,333	-	-									
с 01.09 (20%)			50	50	-	-									
Капуста белокочанная			25	25	20	20									
Картофель					20	20									
с 01.01 (35%)			30,769	30,769	-	-									
с 01.03 (40%)			33,333	33,333	-	-									
с 01.06 (20%)			25	25	-	-									
с 01.09 (25%)			26,667	26,667	-	-									
с 01.11 (30%)			28,571	28,571	-	-									
Морковь					10	10									
с 01.01 (25%)			13,333	13,333	-	-									
с 01.09 (20%)			12,5	12,5	-	-									

Лук репчатый			11,91	11,91	10	10									
Томат-паста			3	3	3	3									
Масло подсолнечное			4	4	4	4									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					10,18	10,18	7,78	7,78	2,17	2,17	119,99	119,99	80,62
Филе минтая			64,737	64,737	61,5	61,5									
Масло подсолнечное			3,1	3,1	3,1	3,1									
Соль йодированная			0,4	0,4	0,4	0,4									
Масса тушеной рыбы					50	50									
Лук репчатый			9,524	9,524	8	8									
Морковь					22	22									
с 01.01 (25%)			29,333	29,333	-	-									
с 01.09 (20%)			27,5	27,5	-	-									
Масло подсолнечное			4,1	4,1	4,1	4,1									
Соль йодированная			0,4	0,4	0,4	0,4									
Масса готовых овощей					50	50									
Рис припущенный	150	180					3,79	4,55	6,54	7,88	38,96	46,75	229,69	275,89	610,03 611,02
Крупа рисовая			52,5	63	52,5	63									
Соль йодированная			1,5	1,8	1,5	1,8									
Масло сливочное			8,3	10	8,3	10									
Вода			110,3	132,3	110,3	132,3									
Компот из смеси сухофруктов	200	200					1	1	0,5	0,5	27,5	27,5	110	110	281
Сухофрукты			20	20	50	50									
Кислота лимон			0,2	0,2	0,2	0,2									
Сахар			20	20	20	20									
вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	780	810					22,6	23,36	21,19	22,53	113,69	121,48	726,3	772,5	
Итого за день							50,53	57,78	36,56	41,33	184,61	207,82	1266,93	1427,98	

День: **пятница**

Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	200/5					5,55	7,4	6,73	7,6	29,4	39,2	193,5	245,5	181
Крупа пшено			30	40	30	40									
Вода			50	67,2	50	67,2									
Молоко			76	100,8	76	100,8									
Сахар			4	5	4	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	45					3,6	3,6	0,45	0,45	24,75	24,75	95	95	420,07
Кисломолочный продукт	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	4,9	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	500	550					12,35	14,2	9,68	10,55	82,54	92,34	435,28	487,28	
Обед															
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	250/10					2,09	2,61	5,01	6,26	13,9	17,38	109,77	136,3	54,47 54,13
Картофель					60	75									
с 01.01 (35%)			92,308	115,38	-	-									
с 01.03 (40%)			100	125	-	-									
с 01.06 (20%)			75	93,75	-	-									
с 01.09 (25%)			80	100	-	-									
с 01.11 (30%)			85,714	107,14	-	-									
Крупа перловая			4	5	4	5									
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10,667	13,33	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12,5	-	-									
Лук репчатый			4,762	5,95	4	5									
Масло подсолнечное			3,2	4	3,2	4									
Огурцы консервированные			21,818	27,27	12	15									
Соль йодированная			0,8	1	0,8	1									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,95	9,95	9,48	9,48	8,57	8,57	159,02	159,02	502,53
Масса полуфабриката					68,4	68,4									
Масло подсолнечное			1,2	1,2	1,2	1,2									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									

Мука пшеничная в/с			1,4	1,4	1,4	1,4									
Томат-паста			3	3	3	3									
Лук репчатый			0,7	0,7	0,7	0,7									
Морковь					1,8	1,8									
с 01.01 (25%)			2,4	2,4	-	-									
с 01.09 (20%)			2,3	2,3	-	-									
Соль йодированная			0,5	0,5	0,5	0,5									
Масло подсолнечное			0,5	0,5	0,5	0,5									
Масса соуса томатного					30	30									
Картофельное пюре	160	180					3,51	3,95	5,42	6,09	23,56	26,5	157,53	177,19	138,21 138,06
Картофель					136,8	153,9									
с 01.01 (35%)			210,462	236,769	-	-									
с 01.03 (40%)			228	256,5	-	-									
с 01.06 (20%)			171	192,375	-	-									
с 01.09 (25%)			182,4	205,2	-	-									
с 01.11 (30%)			195,429	219,857	-	-									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2% жирности			25,3	28,4	25,3	28,4									
Масло сливочное			5,6	6,3	5,6	6,3									
Соль йодированная			3,2	3,5	3,2	3,5									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	730	800					21,15	22,11	20,61	22,53	90,91	97,33	632,22	678,41	
Итого за день							33,5	36,31	30,29	33,08	173,45	189,67	1067,5	1165,69	

День: **понедельник**
Неделя: **2**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Макаронные изделия с тертым сыром	160	200					9,43	11,79	12,55	15,69	33,06	41,32	283,91	353,65	211,56 211,25
Макаронные изделия гр.А			46,7	58,38	46,7	58,38									
Соль йодированная			0,7	0,88	0,7	0,88									
Сыр полутвердый "Голландский" с массовой долей жира 45%			17,4	21,75	16	20									
Масло сливочное			10,6	13,25	10,6	13,25									
Чай витаминизированный	200	200									9,7	9,7	39	39	282,11
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Смесь "Витошка"			10	10	10	10									
Вода			190	190	190	190									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	60					4	4,8	0,5	0,6	27,5	33	130	156,6	420,06 420,07
Яблоко	100	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38
Итого за завтрак	510	560					13,83	16,99	13,45	16,69	80,06	93,82	499,91	596,25	
Обед															
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	250/10					2,14	2,14	5,76	5,76	11,48	11,48	107,06	107,06	56,21
Картофель					50	50									
с 01.01 (35%)			76,923	76,923	-	-									
с 01.03 (40%)			83,333	83,333	-	-									
с 01.06 (20%)			62,5	62,5	-	-									
с 01.09 (25%)			66,667	66,667	-	-									
с 01.11 (30%)			71,429	71,429	-	-									
Капуста белокочанная			25	25	20	20									
Лук репчатый			12	12	10	10									
Морковь					10	10									
с 01.01 (25%)			13,333	13,333	-	-									
с 01.09 (20%)			12,5	12,5	-	-									
Масло подсолнечное			4	4	4	4									
Горошек зеленый консервированный			12,3	12,3	8	8									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Плов из мяса птицы (филе)	180	240					15,21	20,28	16,65	22,27	37,28	49,74	359,21	480,51	131,8 131,73

Филе грудки цыплят-бройлеров			63,093	84,12	61,2	81,6									
Масса готовой птицы					45	60									
Лук репчатый			12,857	17,15	10,8	14,4									
Морковь					10,8	14,4									
с 01.01 (25%)			14,4	19,2	-	-									
с 01.09 (20%)			13,5	18	-	-									
Крупа рисовая			47,2	62,96	47,2	62,96									
Масло подсолнечное			6,3	8,47	6,3	8,47									
Томат-паста			2,5	3,38	2,5	3,38									
Соль йодированная			0,9	1,2	0,9	1,2									
Масса риса и овощей					135	180									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	710	800					22,95	30,42	23,11	29,03	93,64	122,6	672,17	872,07	
Итого за день							36,78	47,41	36,56	45,72	173,7	216,42	1172,08	1468,32	

День: **вторник**
Неделя: **2**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,95	9,95	9,48	9,48	8,57	8,57	159,02	159,02	502,53
Масса полуфабриката					68,4	68,4									
Масло подсолнечное			1,2	1,2	1,2	1,2									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,4	1,4	1,4	1,4									
Томат-паста			3	3	3	3									
Лук репчатый			0,7	0,7	0,7	0,7									
Морковь					1,8	1,8									
с 01.01 (25%)			2,4	2,4	-	-									
с 01.09 (20%)			2,3	2,3	-	-									
Соль йодированная			0,5	0,5	0,5	0,5									
Масло подсолнечное			0,5	0,5	0,5	0,5									
Масса соуса томатного					30	30									
Гречневая каша отварная рассыпчатая	150/5	200/7					4,97	6,63	3,74	4,99	23,89	31,85	153,63	198,83	302,2
Крупа гречневая			68,85	91,8	68,85	91,8									
Соль йодированная			1,5	2	1,5	2									
Масло сливочное			5	7	5	7									
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	60					4,8	4,8	0,6	0,6	33	33	156,6	156,6	420,07
Итого за завтрак	505	557					19,72	21,38	13,82	15,07	88,96	96,92	564,25	609,45	
Обед															
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100					1,38	2,3	3,08	5,13	7,01	11,68	62,12	102,09	2,1 2,2
Капуста белокочанная			84,8	141,3	67,8	113									
Морковь					12	20									
с 01.01 (25%)			16	27	-	-									
с 01.09 (20%)			15	25	-	-									
Сахар-песок			3	5	3	5									
Масло подсолнечное			3	5	3	5									
Соль йодированная			0,6	1	0,6	1									

Суп-лапша	200	250					2,22	2,76	4,23	5,29	12,49	15,61	97,08	121,09	66,63 66,62
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10,667	13,33	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12,5	-	-									
Лук репчатый			9,524	11,91	8	10									
Масло подсолнечное			4	5	4	5									
Вода			192	240	192	240									
Соль йодированная			0,4	0,5	0,4	0,5									
Макаронные изделия яичные (лапша)			16	20	16	20									
Масса вареной лапши					40	50									
Жаркое по-домашнему	180	180					11,56	11,56	14,11	14,11	21,08	21,08	257,88	257,88	97,64
Полуфабрикат мясной крунокусковой б/к			49,378	49,378	47,6	47,6									
Масса тушеного мяса					30	30									
Картофель					120	120									
с 01.01 (35%)			184,615	184,615	-	-									
с 01.03 (40%)			200	200	-	-									
с 01.06 (20%)			150	150	-	-									
с 01.09 (25%)			160	160	-	-									
с 01.11 (30%)			171,429	171,429	-	-									
Лук репчатый			14,286	14,286	12	12									
Масло подсолнечное			6	6	6	6									
Томат-паста			2,8	2,8	2,8	2,8									
Соль йодированная			0,9	0,9	0,9	0,9									
Масса готовых овощей					150	150									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	710	830					20,76	24,62	22,12	25,53	85,46	109,75	622,98	765,56	
Итого за день							40,48	46	35,94	40,6	174,42	206,67	1187,23	1375,01	

День: **среда**

Неделя: **2**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															

Плов из мяса птицы (филе)	170	200					14,37	16,9	15,76	18,56	35,23	41,45	339,82	400,44	131,79 131,67
Филе грудки цыплят-бройлеров			59,588	70,1	57,8	68									
Масса готовой птицы					42,5	50									
Лук репчатый			12,143	14,29	10,2	12									
Морковь					10,2	12									
с 01.01 (25%)			13,6	16	-	-									
с 01.09 (20%)			12,75	15	-	-									
Крупа рисовая			44,6	52,47	44,6	52,47									
Масло подсолнечное			6	7,06	6	7,06									
Томат-паста			2,4	2,82	2,4	2,82									
Соль йодированная			0,85	1	0,85	1									
Масса риса и овощей					127,5	150									
Напиток витаминный	200	200									18,6	18,6	74	74	288
смесь сухая "Витошка"			20	20	20	20									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2,4	4	0,3	0,5	16,5	27,5	78	130	1,1 420,06
Кисломолочный продукт	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	4,89	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	500	550					19,97	24,1	18,56	21,56	75,22	92,44	543,6	656,22	
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/10					1,55	2,1	4,11	6,08	7,18	9,2	72,63	99,92	53,39 53,05
Капуста белокочанная			50	62,5	40	50									
Картофель					24	30									
с 01.01 (35%)			36,923	46,15	-	-									
с 01.03 (40%)			40	50	-	-									
с 01.06 (20%)			30	37,5	-	-									
с 01.09 (25%)			32	40	-	-									
с 01.11 (30%)			34,286	42,86	-	-									
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10,667	13,33	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12,5	-	-									
Лук репчатый			9,524	11,91	8	10									
Масло подсолнечное			3,2	4	3,2	4									
Соль йодированная			0,8	1	0,8	1									
Сметана (15%)			5	10	5	10									
Гуляш	45/45	45/45					13,78	13,78	15,03	15,03	3,18	3,18	203,03	203,03	96,19
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			73,747	73,747	71,1	71,1									
Соль йодированная			0,9	0,9	0,9	0,9									
Масса тушеного мяса					45	45									
Лук репчатый			10,714	10,714	9	9									
Масло подсолнечное			3,6	3,6	3,6	3,6									

Масса пассерованного лука					4,5	4,5									
Соль йодированная			0,9	0,9	0,9	0,9									
Мука пшеничная в/с			2,7	2,7	2,7	2,7									
Томат-паста			2,9	2,9	2,9	2,9									
Масса соуса томатного					45	45									
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5,82	6,95	4,31	5,14	37,08	44,26	210,5	251,1	211,05 211,02
Макаронные изделия гр.А			52,5	63	52,5	63									
Соль йодированная			1,2	1,4	1,2	1,4									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	720	805					26,75	28,43	24,15	26,95	92,32	101,52	692,06	759,95	
Итого за день							46,72	52,53	42,71	48,51	167,54	193,96	1235,66	1416,17	

День: **четверг**

Неделя: **2**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9,25	9,25	9,84	9,84	7,96	7,96	157,63	157,63	469,02
Масса полуфабриката					70,9	70,9									
Масло подсолнечное			2,1	2,1	2,1	2,1									
Масса готовых фрикаделек					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2,4	2,4									
с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
с 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло подсолнечное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Картофельное пюре	180	200					3,95	4,39	6,09	6,78	26,5	29,45	177,19	196,38	138,06 138
Картофель					153,9	171									
с 01.01 (35%)			236,769	263,08	-	-									

с 01.03 (40%)			256,5	285	-	-									
с 01.09 (25%)			205,2	228	-	-									
с 01.11 (30%)			219,857	244,29	-	-									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%			28,4	31,6	28,4	31,6									
Масло сливочное			6,3	7	6,3	7									
Соль йодированная			3,5	2	3,5	2									
Чай с лимоном и сахаром	200	200					0,06	0,06	0,01	0,01	10,19	10,19	42,28	42,28	285
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Лимоны			7,778	7,778	7	7									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	60					2,4	4,8	0,3	0,6	16,5	33	78	156,6	1,1 420,07
Итого за завтрак	510	560					15,66	18,5	16,24	17,23	61,15	80,6	455,1	552,89	
Обед															
Свекольник со сметаной	200/10	250/10					2,25	2,79	4,93	6,11	14,74	18,25	112,75	139,6	67,32 67,30
Свекла															
до 01.01 (20%)			64	79	64	79									
с 01.01 (25%)			68	84	68	84									
Масса отварной свеклы					50	62									
Картофель					34,5	42,7									
с 01.01 (35%)			53,077	65,72	-	-									
с 01.03 (40%)			57,5	71,2	-	-									
с 01.06 (20%)			43,125	53,4	-	-									
с 01.09 (25%)			46	57	-	-									
с 01.11 (30%)			49,286	61	-	-									
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10,667	13,21	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12	-	-									
Лук репчатый			10,68	13,23	8,9	11									
Масло подсолнечное			3,2	4	3,2	4									
Томат-паста			1	1,24	1	1,24									
Соль йодированная			1,2	1,5	1,2	1,5									
Сахар-песок			1,3	1,6	1,3	1,6									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	60/40					7,86	7,86	6,26	6,26	8,12	8,12	120,8	120,8	423,18
Масса полуфабриката					70,8	70,8									
Масло подсолнечное			4,8	4,8	4,8	4,8									
Масса готовых котлет					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			0,952	0,952	0,8	0,8									
Морковь					2,4	2,4									

с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
с 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло подсолнечное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4,77	5,72	4,86	5,83	21,48	25,78	148,55	178,47	302 175,12
Крупа гречневая			37,5	45	37,5	45									
Соль йодированная			0,8	0,96	0,8	0,96									
Вода			120	144	120	144									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Кисель с витаминами "Витошка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	735	815					20,48	21,97	16,75	18,9	102,74	110,55	643,1	699,87	
Итого за день							36,14	40,47	32,99	36,13	163,89	191,15	1098,2	1252,76	

День: **пятница**

Неделя: **2**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	200/10					4,86	6,51	6,72	11,37	26,35	35,11	185,91	269,65	493, 02 493,21
Крупа рисовая			12	16	12	16									
Крупа пшено шлифованное			15	20	15	20									
Молоко питьевое пастеризованное 3,2% жирности, фасованное			77,4	103,2	77,4	103,2									
Сахар-песок			3,8	5,07	3,8	5,07									
Соль йодированная			0,8	1,07	0,8	1,07									
Масло сливочное			5	10	5	10									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,9	39,9	283
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4	4	0,5	0,5	27,5	27,5	130	130	420,06
Сыр (порциями)	10	10					2,63	2,63	2,66	2,66			35	35	27,01

Яблоко	100	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38
Итого за завтрак	515	570					11,89	13,54	10,28	14,93	73,63	82,39	437,81	521,55	
						Обед									
Суп картофельный с горохом	250	300					5,91	7,1	4,55	5,46	19,49	23,39	142,91	171,5	129,2 129
Картофель					50	60									
с 01.01 (35%)			76,923	92,31	-	-									
с 01.03 (40%)			83,333	100	-	-									
с 01.06 (20%)			62,5	75	-	-									
с 01.09 (25%)			66,667	80	-	-									
с 01.11 (30%)			71,429	85,72	-	-									
Лук репчатый			11,905	14,29	10	12									
Морковь					13	15,6									
с 01.01 (25%)			17,333	20,8	-	-									
с 01.09 (20%)			16,25	19,5	-	-									
Масло подсолнечное			4	4,8	4	4,8									
Горох шлифованный колотый			20,125	24,15	20	24,15									
Соль йодированная			2	2,4	2	2,4									
Рагу овощное с отварным мясом	160	200					12,96	16,2	15,24	19,05	12,02	15,03	237,8	296,37	118,08 118,1
Полуфабрикат мясной крупнокусковой б/к			60,892	76,12	58,7	73,38									
Соль йодированная			0,6	0,75	0,6	0,75									
Масса отварного мяса						45,5									
Картофель					39,2	49									
с 01.01 (35%)			60,308	75,39	-	-									
с 01.03 (40%)			65,333	81,67	-	-									
с 01.06 (20%)			49	61,25	-	-									
с 01.09 (25%)			52,267	65,33	-	-									
с 01.11 (30%)			56	70	-	-									
Морковь					24	30									
с 01.01 (25%)			32	40	-	-									
с 01.09 (20%)			30	37,5	-	-									
Лук репчатый			12,857	16,07	10,8	13,5									
Капуста белокочанная			28,125	35,16	22,5	28,13									
Масло подсолнечное			5,1	6,38	5,1	6,38									
Вода			34	42,5	34	42,5									
Мука пшеничная в/с			1,6	2	1,6	2									
Морковь					2,2	2,75									
с 01.01 (25%)			2,9	3,63	-	-									
с 01.09 (20%)			2,8	3,5	-	-									
Лук репчатый			0,8	1	0,7	0,86									
Масло подсолнечное			0.5	0,63	0,5	0,63									

Томат-паста			3,7	4,63	3,7	4,63									
Соль йодированная			0,5	0,63	0,5	0,63									
Масса соуса томатного					37,8	47,25									
Компот из свежих плодов	200	200					0,16	0,16	0,16	0,16	18,89	18,89	78,65	78,65	294,01
Сахар-песок			15	15	15	15									
Яблоки			45,4	45,4	40	40									
Вода			172	172	172	172									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	60					4	4,8	0,5	0,6	27,5	33	130	156,6	420,06 420,07
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					3,2	3,2	0,4	0,4	18,4	18,4	88	88	421,11
Итого за обед	700	815					26,23	31,46	20,85	25,67	96,3	108,71	677,36	791,12	
Итого за день							38,12	45	31,13	40,6	169,93	191,1	1115,17	1312,67	
Итого за период							424,67	489,67	378,03	436,52	1698,31	1994,38	11859,7	13816,35	
Итого в среднем за период							42,467	48,967	37,803	43,652	169,831	199,438	1185,97	1381,635	

Прошнуровано и
пронумеровано __
12 страниц
Директор школы
Ф.Б.Харисова