

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шапкинская средняя общеобразовательная школа № 11 имени Героя Российской Федерации Боровикова В.В.»



Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шапкинская средняя общеобразовательная школа № 11 имени Героя Российской Федерации Боровикова В.В.»

Утверждаю
Директор школы

01 январь 2025г

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Утверждаю _____
Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная с маслом (пшено) | 200/5 | 7,3 | 8,2 | 28,39 | 195,05 | 250/5 | 9,1 | 10,25 | 35,48 | 243,81 |
| 101 | Бутерброд с маслом и джемом | 65 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 65 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 |
| Р-136 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 |
| | Итого: | | 9,5 | 13,2 | 82,39 | 469,85 | | 11,3 | 15,25 | 89,4 | 518,61 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 80 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 |
| Р-208 | Суп на курином бульоне с вермишелью | 200 | 2,6 | 5,5 | 17,6 | 106,7 | 250 | 3,25 | 6,8 | 22,1 | 133,33 |
| Р-301 | Птица тушеная в сметанном соусе | 90/20 | 10,9 | 9,7 | 2,6 | 140,25 | 100/30 | 11,77 | 10,78 | 2,93 | 155,83 |
| Р-304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,7 | 38,8 | 222,5 | 200 | 4,9 | 7,6 | 51,8 | 296,6 |
| 211 | Кисель + вит.С | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 22,13 | 24,73 | 117,53 | 748,49 | | 25,41 | 31,04 | 138,6 | 898,26 |
| | Всего: | | 45,73 | 79,78 | 196,18 | 1367,82 | | 63,88 | 66,24 | 283,10 | 1566,35 |

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 3

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 334 | Макароны запеченные с сыром | 150 | 12,96 | 15,52 | 42 | 370,10 | 200 | 17,28 | 20,69 | 56 | 493,5 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,84 | 2 | 25,4 | 119,4 | 200 | 3,84 | 2 | 25,4 | 119,4 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| Пром. | Булочка | 50 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 50 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 |
| | Итого: | | 21,14 | 18,11 | 95,76 | 479,56 | | 25,46 | 23,28 | 109,76 | 743,7 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| P-40 | Салат витаминный | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 |
| P-104 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 7,11 | 5,27 | 10,8 | 127,8 | 250 | 8,88 | 6,58 | 13,5 | 159,75 |
| P-294 | Котлеты куриные | 90 | 16,38 | 14,76 | 8,4 | 195,7 | 100 | 18,20 | 16,4 | 9,3 | 217,44 |
| P-123 | Гречка отварная | 150 | 4,88 | 4,79 | 21,9 | 198 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 264 |
| P-349 | Компот из с/ф | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 34,61 | 30,29 | 111,23 | 865,9 | | 39,82 | 34,83 | 122,13 | 985,55 |
| | Всего: | | 55,75 | 48,4 | 206,99 | 1345,46 | | 65,28 | 58,11 | 231,89 | 1729,25 |

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 2

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 20 | 0,44 | 0,08 | 2,24 | 11,6 | 20 | 0,44 | 0,08 | 2,24 | 11,6 |
| 443 | Плов с мясом | 180 | 13,68 | 11,7 | 27,15 | 297 | 200 | 15,2 | 13 | 30,17 | 330 |
| Р-136 | Какао | 200 | 1,46 | 1,23 | 28,6 | 91,7 | 200 | 1,46 | 1,23 | 28,6 | 91,7 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Фрукт | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | | 18,02 | 13,8 | 81,35 | 507,6 | | 19,54 | 19,18 | 84,37 | 540,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Р-13 | Нарезка из огурцов | 50 | 0,67 | 6 | 1,8 | 53,94 | 50 | 0,67 | 6 | 1,8 | 53,94 |
| Р-82 | Борщ со сметаной | 200/5 | 5,12 | 8 | 9,24 | 136,83 | 250/5 | 6,4 | 10 | 11,55 | 171,03 |
| Р-128 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 200 | 4,34 | 12,83 | 25,18 | 242 |
| Р-260 | Гуляш | 90 | 13,10 | 15,11 | 2,6 | 198,9 | 100 | 14,55 | 16,89 | 2,89 | 221 |
| Р-342 | Компот из яблок | 200 | 0,06 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 200 | 0,06 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 26,52 | 39,67 | 87,53 | 806,37 | | 30,1 | 46,66 | 96,42 | 923,17 |
| | Всего: | | 44,54 | 53,47 | 168,88 | 1313,97 | | 49,64 | 65,84 | 180,79 | 1463,77 |

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 4

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 0,2 | 0 | 30,4 | 122 | 200 | 0,2 | 0 | 30,4 | 122 |
| | | 180/20 | 32,75 | 21,17 | 38,11 | 328,94 | 180/20 | 32,75 | 21,17 | 38,11 | 328,94 |
| | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,86 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,86 |
| | | | 33,35 | 21,57 | 78,31 | 497,80 | | 33,35 | 21,57 | 78,31 | 497,80 |

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Огурцы | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 20 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| Р-301 | Птица тушеная в сметанном соусе | 90/20 | 10,9 | 9,7 | 2,6 | 140,25 | 100/30 | 11,77 | 10,78 | 2,93 | 155,83 |
| Р-123 | Гречка отварная | 150 | 4,88 | 4,79 | 21,9 | 198 | 200 | 6,5 | 6,38 | 29,2 | 264 |
| Р-136 | Чай с сахаром | 200 | 6 | 1,53 | 6,5 | 49,28 | 200 | 6 | 1,53 | 6,5 | 49,28 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | фрукт | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 47 | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 47 |
| | Итого: | | 24,57 | 16,71 | 51,36 | 506,83 | | 27,06 | 19,38 | 58,99 | 588,41 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Р-40 | Салат витаминный | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 |
| Р-88 | Щи со сметаной | 200 | 4,2 | 5,2 | 8,3 | 111,4 | 250 | 5,25 | 6,5 | 10,4 | 139,25 |
| 492 | Плов с мясом курицы | 180 | 13,68 | 11,7 | 27,15 | 297 | 200 | 15,2 | 13 | 30,17 | 330 |
| Р-349 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 79,8 | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 79,8 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 23,66 | 22,48 | 93,77 | 699,8 | | 26,236 | 25,08 | 98,89 | 760,65 |
| | Всего: | | 48,23 | 39,19 | 145,13 | 1206,63 | | 53,29 | 44,46 | 157,88 | 1349,06 |

Повар : _____ Алексеенко А.И.

День 6

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|--|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с маслом | 200/5 | 7,3 | 8,2 | 28,39 | 195,05 | 250/5 | 9,12 | 10,25 | 35,49 | 243,81 |
| 337 | Яйцо отварное | 1 | 6,6 | 6 | 0,4 | 82 | 1 | 6,6 | 6 | 0,4 | 82 |
| Р- 272 | Какао | 200 | 1,46 | 1,23 | 28,6 | 92,7 | 200 | 1,46 | 1,23 | 28,6 | 92,7 |
| Р-1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,02 | 136 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | | 18,21 | 23,38 | 81,81 | 552,75 | | 20,03 | 25,43 | 88,31 | 601,51 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка(кон.) | 50 | 1,5 | 2,7 | 3 | 40,5 | 50 | 1,5 | 2,7 | 3 | 40,5 |
| Р-96 | Рассольник ленинградский | 200 | 5,1 | 7,12 | 9,45 | 126,67 | 250/ | 6,38 | 8,9 | 11,81 | 158,34 |
| Р- 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 200 | 4,34 | 12,83 | 25,18 | 242 |
| Р- 229 | Рыба тушенная в томате с овощами(филе минтая) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 24,69 | 25,37 | 62,46 | 666,27 | | 29 | 31,35 | 71,87 | 779,44 |
| 144 | Всего: | | 42,9 | 48,75 | 144,27 | 1219,02 | | 49,03 | 56,78 | 160,18 | 1380,95 |

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 7

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|--------|---------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Р-229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 |
| Р-304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,7 | 38,8 | 222,5 | 200 | 4,9 | 7,6 | 51,73 | 296,6 |
| | Огурцы(нарезка) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| | печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 83,16 | 50 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 83,16 |
| | Хлеб пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Итого: | | 17,04 | 13,3 | 73,06 | 574,96 | | 21,69 | 16,19 | 86,75 | 670,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Р-64 | Салат из капусты с морковью | 100 | 0,98 | 6,025 | 5,75 | 81,34 | 100 | 0,98 | 6,025 | 5,75 | 81,34 |
| Р-55 | Свекольник | 200 | 3,08 | 6,3 | 17,08 | 137,2 | 250 | 3,85 | 7,88 | 21,35 | 171,5 |
| Р-202 | Макароны отварные | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 195,7 | 200 | 7,28 | 7,72 | 40,61 | 260,93 |
| Р-278 | Тефтели мясные 60/30 | 90 | 7,86 | 7,98 | 9,32 | 140,98 | 100(70/30) | 8,7 | 8,86 | 10,35 | 156,64 |
| Р-127 | Напиток из замороженных ягод | 200 | 0,2 | 0,02 | 12 | 50 | 200 | 0,2 | 0,02 | 12 | 50 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 21,66 | 26,9 | 101,73 | 725,82 | | 25,09 | 31,29 | 117,18 | 841,01 |
| | Всего: | | 53,55 | 52,53 | 82,23 | 1300,78 | | 61,57 | 69,025 | 125,465 | 1511,07 |

Повар : _____ Алексеенко А.И.

День 8

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Р-202 | Макароны отварные | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 195,7 | 200 | 7,28 | 7,72 | 40,61 | 260,93 |
| 493 | Птица тушеная(голень) | 100/50 | 20,48 | 21,52 | 2,4 | 351,2 | 100/50 | 20,48 | 21,52 | 2,4 | 351,2 |
| Р-136 | Чай с сахаром | 200 | 6 | 1,53 | 6,5 | 49,28 | 200 | 6 | 1,53 | 6,5 | 49,28 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | | 34,38 | 28,1 | 62,72 | 703,48 | | 36,2 | 31,56 | 72,87 | 768,71 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Р-64 | Помидор соленый | 20 | 0,98 | 6,02 | 5,74 | 81,34 | 20 | 0,98 | 6,02 | 5,74 | 81,34 |
| 149 | Суп рыбный из консервов | 200 | 3,6 | 6,2 | 17,3 | 185 | 250 | 4,5 | 7,75 | 21,6 | 231,25 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 230 | 21,29 | 23,77 | 21,79 | 387,71 | 280 | 25,91 | 26,62 | 26,53 | 434,23 |
| 349 | Компот из сух.фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 30,61 | 36,86 | 103,96 | 907,45 | | 36,13 | 41,26 | 113 | 1000,24 |
| | Всего: | | 64,99 | 64,96 | 166,68 | 1610,93 | | 72,33 | 72,82 | 185,87 | 1768,95 |

Повар : _____ Алексеенко А.И.

День 10

Утверждаю _____
 Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет | 150 | 15,45 | 25,5 | 2,4 | 257,15 | 200 | 20,60 | 34 | 3,2 | 342,86 |
| | Горошек зеленый | 30 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 | 30 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 |
| | Хлеб ржан. пшен | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| 272 | Какао | 200 | 1,46 | 1,23 | 28,6 | 91,7 | 200 | 1,46 | 1,23 | 28,6 | 91,7 |
| Пром. | Булочка | 50 | 2,45 | 2,45 | 17,48 | 60 | 50 | 2,45 | 2,45 | 17,48 | 60 |
| | Итого: | | 22,64 | 29,65 | 64,64 | 485,15 | | 27,79 | 38,15 | 65,44 | 570,86 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Р-51 | Салат из свеклы | 100 | 1,03 | 3,85 | 5,88 | 62,3 | 100 | 1,03 | 3,85 | 5,88 | 62,3 |
| Р-82 | Борщ со сметаной | 200/5 | 5,12 | 8 | 9,24 | 136,83 | 250/5 | 6,4 | 10 | 11,55 | 171,03 |
| 493 | птица тушеная (голень) | 100/50 | 20,48 | 21,52 | 2,4 | 351,2 | 100/50 | 20,48 | 21,52 | 2,4 | 351,2 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,7 | 38,8 | 222,5 | 200 | 4,9 | 7,6 | 51,73 | 296,6 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 6 | 1,53 | 6,5 | 49,3 | 200 | 6 | 1,53 | 6,5 | 49,3 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | итого | | 40,41 | 41,38 | 89,94 | 942,73 | | 47,79 | 45,28 | 105,18 | 1051,03 |
| | Всего: | | 67,65 | 69,22 | 171,37 | 1541,73 | | 79,65 | 75,97 | 191,35 | 1697,26 |

Повар : _____ Алексеев А.И.

День 9

Утверждаю _____
Директор школы

Дата: _____

| Возрастная категория | | 6 – 10 лет | | | | | 11 – 18 лет | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Р-304 | Плов с мясом курицы | 200 | 19,52 | 16,35 | 34,35 | 362,52 | 250 | 27,33 | 21,91 | 48,08 | 507,53 |
| Р-14 | помидор (нарезка) | 20 | 0,55 | 3,85 | 2,35 | 39,5 | 20 | 0,55 | 3,85 | 2,35 | 39,5 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Фрукт | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 47 | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 47 |
| | Итого: | | 23,31 | 20,99 | 76,35 | 601,32 | | 31,12 | 26,55 | 69,09 | 746,33 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Р-208 | Суп куринный с вермшелью | 200 | 2,6 | 5,5 | 17,6 | 106,7 | 250 | 3,25 | 6,8 | 22,1 | 133,33 |
| Р-16 | Салат из моркови | 80 | 0,8 | 3,6 | 11,6 | 80 | 100 | 1 | 4,5 | 14,5 | 100 |
| Р-268 | Биточки мясные | 100 | 10,25 | 10,9 | 12,3 | 217 | 100 | 10,25 | 10,9 | 12,3 | 217 |
| Р128 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 200 | 4,34 | 12,83 | 25,18 | 242 |
| Тк-044 | Компот из кураги | 200 | 0,36 | 0 | 25 | 102 | 200 | 0,36 | 0 | 25 | 102 |
| | Хлеб ржан. пшен. | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Итого: | | 17,27 | 30,4 | 112,51 | 807,8 | | 23,28 | 35,81 | 126,2 | 914,95 |
| | Всего: | | 40,58 | 51,39 | 188,86 | 1409,12 | | 54,4 | 62,36 | 195,29 | 1661,28 |

Повар : _____ Алексеенко А.И.