

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора

по СК № 2

В.В. Пронькин

2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

2 смена

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молоч. гречневая с сахаром	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	174	0,008	1	20	25,70	134,50	134,08	0,58
2	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64
3	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
4	Яблоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9
	Итого за завтрак:	595	15,33	19,85	94,65	618,57		0,11	25,16	80	57,3	301,98	238,11	2,53

Обед														
1	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,05	35,30	30	53,37	45,50	53,4	
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
4	Огурцы натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	30,68	22,35	135,01	863,91		0,61	82,85	92	173,9	162,5	310,05	6,87
	Итого за день:	1550	46,01	42,2	229,66	1482,48		0,72	108,0	172	231,2	464,4	548,16	9,4

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ВТОРНИК															
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/50	9,06	8,94	50,53	318,82	188	0,12	0,38	90	72,7	118,4	432	1,3	
2	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41	
3	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,2	338	0,045	24	-	13,5	24	16,5	0,9	
	Итого за завтрак:	550	9,76	8,94	80,23	440,42		0,17	24,43	90	88,4	144,88	452,62	2,61	
Обед															
1	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0	
2	Птица отварная с маслом	100/5	15,7	21,57	0,41	258,57	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85	
3	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47	
4	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,92	30	21,8	35,6	42,1	0,75	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	5	6			
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
	Итого за обед:	910	30,79	37,96	111,74	912,99		0,43	35,82	113	116	135	498	8,47	
	Итого за день:	1460	40,55	46,9	191,97	1353,41		0,6	60,25	203	204	279	951	11,08	

3 День

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

СРЕДА

СРЕДА

Завтрак

1	Каша вязкая молочная манная с сахаром	250/5	9,79	8,73	52,79	328,83	174	0,08	1,25	75	32,13	168,13	167,50	0,73
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03			7,00	5,20	16,60	0,32
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,9	45,58	0,22
5	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0		-	-	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:	545	22,07	17,77	138,55	802,25		0,17	2,27	75	59,26	309,43	246,32	1,59

ОБЕД

1	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25
2	Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62
3	Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	-	36	104,4	97,7	1,44
4	Отурицы свежие натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37
	Итого за обед:	955	26,62	26,35	134,87	883,09		0,39	55,12	55	146,1	226,3	461,5	6,48
	Итого за день:	1500	48,69	44,12	273,42	1685,34		0,56	57,39	130	206,17	535,93	707,83	8,07

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Плов из птицы	100/180	27,3	31,55	44,6	571,55	291	1,80	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11
2	Помидоры натуральные	100	1,2	-	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92		1			23,33	17,33	55,33	1,07
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,03	-	-	4,56	6,96	20,88	0,96
5	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	650	33,62	32,27	94,1	801,31		4	21,18	90	92,34	104,3	464,3	6,37

1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,042	17,6	-	17,4	10	38,1	0,6
2	Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,91	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,11	21,3	30	28,2	44,6	86,8	0,98
1	Огурцы свежие натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,05	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,11	2,25	-	9	17,0	12	2,2
	Итого:	955	26,92	24,1	107,8	755,9		1,362	86,45	60	148,1	159,6	294,6	6,88
	Всего:	1605	60,54	56,37	201,9	1557,21		5,36	107,6	150	240,7	263,05	758,04	13,2

6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Понедельник

Завтрак															
1	Каши вязкая молочная пшеница с сахаром	250/5	7,02	2,05	46,5	232,61	173	0,19	-	-	50,63	18,04	142,3	1,68	
2	Вутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,05	0,10	-	11,3	10,9	29,4	0,87	
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,92	10,4	33,2	0,64	
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,2	131	45,6	0,22	
	Итого за завтрак:	550	15,73	9,14	115,76	608,3		0,334	1,12	0	89,05	170,3	250,5	3,41	

Обед

1	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,12	35,30	30	53,4	45,5	53,4	1,30	
2	Котлета из минтая с соусом красным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	234	0,11	2,40	40	48,9	19,5	127	1,02	
	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	174	3	
	Отруби натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41	
	Итого за обед:	955	27,89	22,86	104,87	736,78		0,53	50,25	77	167,7	125,3	462,0	7,53	
	Итого за день:	1505	43,62	32	220,63	1345,08		0,86	51,37	77	256,7	295,6	713,4	10,9	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ВТОРНИК

Завтрак

Каша вязкая молочная с изюмом, с сахаром	250/5	10,71	11,36	47,55	335,27	173	0,08	1,24	78,37	85,46	186,59	166,68	2,14	
Муссеррод с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,046	0,042	40	10,8	10,2	27,9	0,5	
Кисель с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	114	0,63	
Молоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9	
Итого за завтрак:	645	17,43	22,08	103,97	684,31		0,21	26,28	138,37	127,26	342,80	325,08	4,17	

Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48	2,25	
Котлета из филе бройлера-цыпленка с гарниром каша вязкая пшеница	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	295/824	0,01	-	10	26,14	21,71	158,0	2,07	
Отруби натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37	
Итого за обед:	955	32,31	24,81	147,97	944,42		0,64	19,84	10	111,70	131,44	409,31	7,89	
Всего:	1600	49,74	46,89	251,94	1628,73		0,85	46,12	148,37	239,14	474,33	734,39	12,06	

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

СРЕДА

Завтрак

Выпечка из минтая с маслом	100/5	14,74	15,18	11,64	242,14	234	0,12	5,83	40	119,2	59,5	128,3	2,19		
Париров каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,3	20,6	101,52	0,76		
Помидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	1,17	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,05			10,4	7,8	24,9	0,48		
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41		
Итого за завтрак:	645	26,06	21,61	102,07	707,01		1,54	23,66	90	209,14	140,55	372,65	5,46		

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,77	88	0,03	17,6	-	17,4	10	38,1			
Браги рубленые из говядины с соусом кислым основным	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62		
Пюре свекольное	180	4,14	12,24	27,72	237,6	75	0,036	12,1	-	86	65,2	83,5	2,66		
Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,92	30	21,8	35,6	42,1	0,75		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4		
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2		
Итого за обед:	955	26,75	40,31	125,21	971,83		0,436	62,37	60	193,45	178,76	396	8,43		
Итого за день:	1600	52,81	61,92	227,28	1678,84		1,98	86,03	150	402,20	319,39	768,65	13,89		

9 день

Всего	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

250/5	9,79	8,73	52,79	328,83	174	0,08	1,25	75	32,13	168,13	167,50	0,73	
5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,05	0,10	-	11,3	10,9	29,4	0,87	
40	2,64	0,48	13,36	68,32		0,06			13,9	10,4	33,2	0,64	
200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02		13,17	130,8	45,58	0,22	
550	18,5	15,82	122,05	704,52		0,22	2,37	75	70,5	320,2	275,7	2,46	

Обед

250	2,35	2,8	24,43	132,32	97	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25	
100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	291	0,18	3,35	60	38,75	40,44	311,7	3,11	
100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13,0	41,5	0,8	
25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4	
200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9,0	17,0	12	2,2	
905	38,49	57,82	133,07	1206,62		0,49	23,35	85	122,2	132,4	513,5	8,36	
1455	56,99	73,64	255,12	1911,14		0,71	25,72	160	192,2	452,2	788,8	10,8	

10 день

Вс блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

ПИТНИЦА

Завтрак

Вс блюд	150/50	9,06	8,94	50,53	318,82	188	0,12	0,38	90	72,7	118,4	432	1,3		
	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41		
	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9		
	645	9,76	8,94	80,23	440,42		0,165	24,43	90	88,4	144,8	452,6	2,61		

Обед

Вс блюд	250	2,73	2,8	24,43	133,84	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25		
Вс блюд	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	131/824	0,06	32,8	40	25,4	53,8	95,2	1,1		
Вс блюд	180	5,49	6,55	29,7	199,71	303	0,19	-	20	38,3	29,8	131	2,93		
	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6		
	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8		
	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4		
	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37		
	955	23,64	20,69	133,73	815,67		0,48	51,64	85	141,	174,	432,	7,45		
	1600	33,4	29,63	213,96	1256,09		0,65	76,07	175	230,	319,	884,	10,0		

Итого по меню за 2 недели

Вс блюд	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					В, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
Вс блюд	236,56	244,08	1168,93	7819,88	5,05	285,31	710,37	1321,2	1861,1	3890	57,77			
Вс блюд	47,31	48,82	233,79	1563,98	1,01	57,06	142,07	264,2	372,2	778,	11,55			

11 день

Вид блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B ₁ , мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
Пшеничный	160	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,9	171	341	5,2	
Яичная	100	1,7	8,80	7,70	116,8		0,05	5	-	10	10	31	0,35	
Молоко	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
	30	1,98	0,36	10,02	51,24		0,05	-	-	4,56	6,96	20,8	0,96	
	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41	
Сметана	520	21,58	34,23	61,95	642,19		0,32	5,05	76	69,6	203,44	438,51	7,72	
Обед														
Машина	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0	
Суп	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85	
Пюре	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47	
Пюре	100	1,96	4,44	11,5	95,0	143	0,04	24,92	30	21,8	35,6	42,1	0,75	
Пюре	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
Пюре	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
Пюре	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2	
Пюре	1110	35,66	38,86	110,75	936,61		0,43	35,82	113	116,37	135,06	498,44	8,47	
Пюре	1630	57,24	73,09	172,7	1578,8		0,75	40,87	189	185,07	338,5	937,44	16,1	

12 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
СТОПНИК															
Завтрак															
Молоочная каша с сахаром	250/5	10,71	11,36	47,55	335,27	173	0,08	1,24	78,3	85,46	186,5	166,68	2,14		
1	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03			7,00	5,20	16,60	0,32		
2	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32		
3	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,9	45,58	0,22		
4	50	5,86	5,94	40,80	240,0		-	-	-	-	-	-	-		
5	545	22,99	20,4	133,31	808,69		0,174	2,26	78,3	112,5	327,8	245,0	3		
Обед															
6	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48,0	2,25		
7	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	-	29,86	29,35	150,2	1,35		
8	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	5	36	104,4	97,7	1,44		
9	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6		
10	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8		
11	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04		-	8,7	6,5	20,75	0,4		
12	200	0,57	0,06	30,20	123,60	359	0,01	1,09	-	3,36	15,7	16,31	0,37		
13	955	28,69	31,72	132,55	930,42		0,286	46,07	5	109,4	191,9	368,4	4,96		
14	1500	51,68	52,12	265,86	1739,11		0,46	48,33	83,37	222,01	519,84	613,9	7,96		

наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг			С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЧЕТВЕРГ																
Завтрак																
сметанка из творога со сливочной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,92	234,1	431,5	1,56			
молоко с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63			
молоко свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9			
итого за завтрак:	550	27,77	21,9	77	620,18		0,2	26,23	110	89,0	380,1	562	3,09			
Обед																
картофельный суп с рыбой	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2				
суп рыбный с соусом	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3			
суп с основным	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	3			
суп пюре																
суп картофельный	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6			
суп картофельный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8			
суп картофельный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32			
суп картофельный	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41			
суп с сахаром	950	27,01	21,84	108,74	739,69		0,47	55,6	62	151,21	136,08	416,77	6,43			
Итого за обед:	1500	54,78	43,74	185,74	1359,87		0,67	81,83	172	240,29	517,00	978,27	9,52			

наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В, мг			С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЧЕТВЕРТ																
Завтрак																
салатка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,92	234,1	431,5	1,56			
омлет с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63			
омлет свежее	150	0,6		14,7	61,2	338	0,045	24		13,5	24	16,5	0,9			
омлет за завтрак:	550	27,77	21,9	77	620,18		0,2	26,23	110	89,0	380,1	562	3,09			
Обед																
картофельный суп с рыбой и соусом	250	2	2,73	20,93	116,3	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2				
суп с овощами основным	100/50	15,25	12,3	15,6	234,22	234/824	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3			
суп пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	312	0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	3			
суп натуральный	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6			
суп овощной	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8			
суп овощной	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,03			6,96	5,20	16,64	0,32			
суп с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41			
Итого за обед:	950	27,01	21,84	108,74	739,69		0,47	55,6	62	151,1	136,0	416,7	6,43			
Итого за день:	1500	54,78	43,74	185,74	1359,87		0,67	81,83	172	240,3	517,0	978,7	9,52			

Пронумеровано,
прошнуровано, и скреплено печатью
_____ листов
Директор МОУ СОШ № 4 г. Буденновск
Н.И. Ахромеева

