


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
«СОШ № 266 ЗАТО Александровск»


З.А.Румянцева

«28» август 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о.начальника МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»



Н.А.Каплина

«28» 08 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
в возрасте с 7 до 11 лет**

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углероды	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник														
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная "Дружба" вязкая	200/10	207,00	4,84	9,32	25,96	0,07	0,21	0,02	0,66	101,78	111,32	24,9	0,5
382	Какао с молоком	200,00	123,00	3,12	2,89	21,25	0,02	0,21	0,00	0,09	94,51	83	14,94	0,43
15	Сыр порциями	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
	Фрукты свежие	100,00	73,00	0,63	0,45	16,6	0,03	3,35	0,00	0,6	27,99	23,31	17,47	3,35
Итого ЗА ЗАВТРАК		580,00	597,00	17,97	21,37	83,21	0,18	3,96	0,07	2,44	496,03	388,16	81,84	5,25
ОБЕД														
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200,00	211,71	8,66	12,61	16,90	0,09	7,73	0,00	0,89	11,34	49,35	20,42	0,77
277	Рулет с яйцом	100,00	156,83	7,72	12,67	9,22	0,04	0,09	0,55	0,27	29,10	124,44	18,92	1,95
143	Рагу из овощей	150,00	133,00	2,54	5,91	17,45	0,06	5,39	0,00	3,39	37,25	59,71	27,99	0,93
	Хлеб пшеничный	80,00	188,00	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16	52	11,2	0,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	110,00	0,08	0,00	17,65	0,00	0,48	0,00	0,00	2,48	1,66	1,82	0,14
Итого за обед		730,00	799,55	25,07	31,83	100,58	0,28	13,69	0,55	5,42	96,18	287,16	80,34	4,67
Итого за день			1396,55	43,04	53,20	183,79	0,46	17,65	0,62	7,86	592,21	675,32	162,18	9,92
2 день вторник														
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200,00	622,61	28,03	18,88	37,55	0,05	0,24	0,05	0,64	290,97	331,77	42,50	8,67
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Итого ЗА ЗАВТРАК		400,00	673,61	28,21	18,92	50,07	0,05	0,26	0,05	0,64	295,04	338,01	45,83	9,33
ОБЕД														
73	Икра кабачковая	60,00	73,20	1,20	5,40	5,12	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	87,20	2,02	4,38	9,95	0,02	2,58	0,09	1,83	30,81	37,05	15,54	0,79
912 ²	Чахохбили (филе бедра)	75/75	193,00	12,95	14,88	1,76	0,00	0,29	0,00	4,43	13,68	6,49	2,47	0,18
304	Рис отварной	150,00	204,60	3,69	6,08	33,81	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
195	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		800,00	708,00	22,52	31,20	84,30	0,13	13,47	0,13	7,57	92,40	196,52	70,86	3,52
Итого за день			1381,61	50,74	50,12	134,36	0,18	13,73	0,18	8,21	387,44	534,52	116,69	12,85
3 день среда														
ЗАВТРАК														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60,00	36,00	0,49	2,86	2,12	0,01	1,69	0,00	1,66	11,32	14,20	7,71	0,36
234	Котлета рыбная (филе трески), соус сметанный	100,00	171,50	6,22	10,64	11,53	0,03	0,03	0,03	0,27	41,18	42,08	15,56	0,48
312	Картофельное пюре	150,00	138,00	3,15	6,60	16,35	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05

348	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
	Фрукты свежие	100,00	42,02	0,33	0,31	9,45	0,01	3,52	0,00	0,00	12,39	8,42	6,89	1,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		650,00	587,52	13,96	20,73	85,14	0,25	10,48	0,08	2,87	137,06	201,53	86,03	4,75

ОБЕД														
75	Икра морковная	60,00	69,00	1,44	4,26	6,24	1,80	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	112,80	2,83	7,49	8,63	2,40	6,60	0,01	3,06	42,30	56,42	25,58	1,44
260	Гуляш из говядины	100,00	249,84	10,41	11,8	20,5	0,07	1,3	0,00	0	17	0	0	3,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	239,21	8,08	7,41	38,93	0,22	0,00	0,04	0,65	14,96	212,78	142,07	4,77
13 ¹	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Фрукты свежие (мандарин)	100,00	38,00	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,00	0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед		850,00	858,85	26,18	31,67	115,41	4,61	51,12	0,05	7,12	154,02	380,53	216,93	12,01
Итого за день			1446,36	40,14	52,40	200,55	4,86	61,60	0,12	9,99	291,08	582,06	302,96	16,76

4 день четверг

ЗАВТРАК														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	60,00	36,00	0,49	2,86	2,12	0,01	1,69	0,00	1,66	11,32	14,20	7,71	0,36
852 ²	Котлета полтавская	75,00	219,00	10,96	15,6	4,52	0,09	0,02	0,00	3,39	22,05	141,7	20,66	2,36
309	Макаронны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
338	Апельсин свежий	200,00	56,86	1,14	0,24	12,56	0,04	32,16	0,00	0,29	40,09	26,82	15,16	0,35
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		2400,00	629,86	20,34	22,85	81,61	0,24	33,89	0,02	7,33	94,23	253,09	64,54	5,01

ОБЕД														
72	Икра баклажанная	60,000	88,80	1,02	7,98	3,06	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42
96	Рассольник ленинградский	200,000	96,43	2,41	4,58	11,44	0,04	1,86	0,09	1,74	20,37	45,36	14,30	0,69
289	Рагу из птицы (филе бедра)	75/180	509,69	22,20	20,01	60,20	0,14	11,09	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
13 ¹	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
	Хлеб пшеничный	80,00	188,00	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16	52	11,2	0,88
Итого за обед		795,00	957,92	31,85	33,29	132,46	0,31	17,63	0,11	9,22	96,78	279,36	83,00	4,17
Итого за день			1587,78	52,19	56,14	214,07	0,55	51,52	0,13	16,55	191,01	532,45	147,54	9,18

5 день пятница

ЗАВТРАК														
265	Плов (свинина)	60/150	315,00	18,82	11,10	35,01	0,70	0,57	0,00	3,47	28,77	216,53	43,61	1,77
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
	Молоко 0,2	200,00	96,00	5,26	4,93	7,74	0,00	0,4	0,00	0,00	185,68	135,72	21,14	0,09
Итого ЗА ЗАВТРАК		450,00	595,00	29,40	18,83	77,28	0,77	1,18	0,00	4,26	315,70	449,60	86,83	2,60

ОБЕД														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

73	Икра кабачковая	60,00	73,20	1,20	5,40	5,12	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	121,60	4,90	4,10	16,25	0,02	5,50	0,09	3,41	33,66	79,26	31,23	1,61
531	Тфтели (оленина, Бедро куриное) с соусом	100,00	217,00	13,37	12,65	12,35	0,09	0,18	0,53	1,25	27,46	107,61	18,17	1,66
310	Картофель отварной	150,00	156,35	2,85	7,35	19,70	0,15	20,85	0,04	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Фрукты свежие	100,00	73,00	0,63	0,45	16,6	0,03	3,35	0,00	0,6	27,99	23,31	17,47	3,35
Итого за обед		940,00	857,15	115,61	120,42	187,75	90,35	124,10	90,66	96,29	236,60	461,61	215,56	100,26
Итого за день			1452,15	145,01	139,25	265,03	91,12	125,28	90,66	100,55	552,30	911,21	302,39	102,86

6 день понедельник

ЗАВТРАК														
338	Апельсин весовой	200,00	56,86	1,14	0,24	12,56	0,04	32,16	0,00	0,29	40,09	26,82	15,16	0,35
175	Каша молочная "Дружба" вязкая	200/10	221,00	5,63	9,3	28,67	0,09	0,08	0,03	0,84	102,82	123,77	28,25	0,59
382	Какао с молоком	200,00	123,00	3,12	2,89	21,25	0,02	0,21	0,00	0,09	94,51	83	14,94	0,43
15	Сыр	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		680,00	594,86	19,27	21,14	81,88	0,21	32,64	0,08	2,31	509,17	404,12	82,88	2,34

ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительны	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,60
435	Свекольник	200,00	100,00	2,45	4,21	13,10	0,03	2,25	0,10	0,28	35,19	50,06	19,87	1,03
1604	Голубцы ленивые с соусом	180,00	263,20	15,93	15,48	15,03	0,21	7,98	0,03	0,51	66,55	211,68	30,62	2,67
309	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,85	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
348	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
338	Банан	100,00	96,00	1,5	0,5	21	0,04	10,00	0,00	0,4	8	28	42	0,6
Итого за обед		970,00	899,20	29,19	29,07	130,00	0,41	23,18	0,15	5,94	170,39	399,64	138,91	6,72
Итого за день			1494,06	48,46	50,20	211,89	0,62	55,82	0,23	8,26	679,56	803,76	221,79	9,06

7 день вторник

ЗАВТРАК														
256	Мясо тушеное	100,00	241,00	10,21	21,25	2,3	0,16	0,3	0,00	2,5	12,56	79,05	12,81	0,89
312	Картофельное пюре	150,00	128,00	2,96	3,9	20,16	0,09	4,13	0,02	0,27	32,94	74,51	24,92	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		497,00	509,00	16,26	25,51	53,53	0,30	5,57	0,02	3,56	60,12	190,37	53,27	3,14

ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	77,60	2,06	4,39	7,46	0,03	3,93	0,09	1,80	30,90	34,95	13,92	0,58
255	Печень по-строгановски	75/75	174,00	17,79	10,63	1,68	0,17	5,98	3,28	5,47	14,11	266,67	16,81	5,89
304	Рис отварной	150,00	190,00	3,38	4,21	34,64	0,02	0,01	0,01	0,4	4,6	62,84	20,46	0,43

348	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого за обед		740,00	641,60	27,00	19,55	89,47	0,28	10,05	3,38	8,46	82,79	415,79	78,56	8,08
Итого за день			1150,60	43,26	45,06	143,00	0,58	15,62	3,40	12,02	142,91	606,16	131,83	11,22

8 день среда

ЗАВТРАК														
338	Груша свежая	100,00	38,82	0,34	0,24	8,92	0,02	1,80	0,00	0,32	15,05	12,53	9,39	1,80
290/331	Птица тушенная в соусе (филе бедра)	75/30	118,00	12,93	6,51	1,99	0,00	0,13	0,00	0,04	10,22	2,24	1,41	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	5,72	4,67	28,74	0,14	0,05	0,02	3,51	9	116,23	77,12	2,57
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		595,00	520,82	24,31	14,22	74,18	0,23	2,19	0,02	4,66	135,52	228,35	110,00	5,23
ОБЕД														
72	Икра баклажанная	60,000	88,80	1,02	7,98	3,06	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	144,51	5,37	5,41	18,60	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80
259	Жаркое по-домашнему	75/150	362,72	21,45	14,58	19,52	0,92	4,25	0,00	4,55	28,06	244,32	45,63	2,36
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Фрукты свежие (мандарин)	100,00	38,00	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,00	0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед		825,00	760,03	31,30	28,64	76,41	1,14	53,40	0,00	9,79	118,06	394,49	105,48	5,70
Итого за день			1280,86	55,61	42,86	150,59	1,37	55,59	0,02	14,45	253,58	622,84	215,48	10,93

9 день четверг

ЗАВТРАК														
338	Яблоки,весовые	250,00	105,00	0,83	0,78	23,62	0,01	8,80	0,00	0,00	30,98	21,06	17,23	4,21
71	Помидоры свежие	50,00	11,00	0,49	0,08	2,07	0,01	2	0,00	0,2	5,42	9,84	7,57	0,34
251	Поджарка (свинина)	75/15	191,00	19,45	11,50	2,39	0,85	0,61	0,00	2,98	20,85	195,68	25,97	1,60
309	Макароны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
377	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		787,00	627,00	28,58	16,52	90,80	0,97	12,55	0,02	5,16	80,48	298,30	72,51	8,13
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	129,60	4,13	6,63	13,38	0,02	6,97	0,00	2,88	115,05	99,89	25,31	0,77
291	Плов из птицы(филе бедра)	75/180	387,00	17,08	15,90	43,48	0,02	0,58	0,00	5,89	26,84	84,91	31,48	0,83
131	Горшечек консервированный с маслом	30,00	11,00	0,83	0,06	1,82	0,02	0,48	0,00	0,36	4,65	14,09	4,77	0,15
345	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,89	0,24
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого за обед		785,00	725,60	25,56	25,81	97,48	0,14	16,12	0,00	11,52	171,83	247,10	85,44	3,00
Итого за день			1352,80	54,14	42,33	188,28	1,11	28,67	0,02	16,68	252,31	545,40	157,95	11,13

10 день пятница

ЗАВТРАК														
338	Апельсин	100,00	20,57	0,68	0,14	7,48	0,02	19,14	0,00	0,18	23,87	15,96	9,02	0,21
212	Омлет смешанный с колбасой	2250,00	386,00	23,40	30,83	3,65	0,07	0,03	0,14	3,29	127,18	316,25	27,74	3,41
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		2590,00	556,57	27,15	32,06	43,05	0,14	19,19	0,14	4,47	162,87	368,04	51,57	4,96

ОБЕД														
	Молоко фруктовое штучное	200,00	53,00	2,63	2,82	4,28	0,00	5,2	0,00	1,3	105,6	78,3	12,18	0,00
	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Суп картофельный с рисом	250,00	106,00	2,98	2,92	16,93	0,05	3,71	0,00	1,25	21,57	58,22	22,47	0,87
274	Зразы с соусом	70/30	167,80	8,77	9,73	10,22	0,31	0,55	0,01	3,71	21,99	101,60	17,57	1,24
312	Картофельное пюре	200,00	184,00	4,2	8,8	21,8	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
131	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		1090,00	1033,80	28,72	36,22	146,90	0,60	16,74	0,07	7,40	219,52	411,65	110,51	4,99
Итого за день		1590,00	1590,37	55,87	68,28	189,95	0,74	35,93	0,21	11,87	382,39	779,69	162,08	9,95

11 день понедельник

ЗАВТРАК														
175	Каша молочная "Дружба" вязкая	200/10	221,00	5,63	9,3	28,67	0,09	0,08	0,03	0,84	102,82	123,77	28,25	0,59
382	Какао с молоком	200,00	123,00	3,12	2,89	21,25	0,02	0,21	0,00	0,09	94,51	83	14,94	0,43
15	Сыр	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
14	Масло сливочное	20,00	116,00	0,15	12,76	0,24	0,00	0,00	0,05	0,47	4,22	5,22	0,09	0,03
	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		500,00	654,00	18,28	33,66	69,56	0,17	0,48	0,13	2,49	473,30	382,52	67,81	2,02

ОБЕД														
72	Икра баклажанная	60,000	88,80	1,02	7,98	3,06	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42
98	Суп крестьянский с пшеном	200,00	151,20	6,22	7,80	14,22	0,03	3,14	0,00	1,90	171,05	142,85	30,20	0,58
842 ²	Котлета по-хлыновски	100,00	294,00	12,76	23,89	7,04	0,4	0,8	0,01	3,33	21,91	138,66	24,35	1,41
143	Рагу из овощей	150,00	133,00	2,54	5,91	17,45	0,06	5,39	0,00	3,39	37,25	59,71	27,99	0,93
	Компот из клубники с/м	200,00	75,00	0,14	0,06	18,38	0,01	1,92	0,00	0,11	6,5	3,48	2,72	0,23
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		750,00	817,00	25,16	46,07	75,36	0,58	15,45	0,01	12,61	274,83	418,29	110,62	4,93
Итого за день		1471,00	1471,00	43,44	79,73	144,92	0,75	15,93	0,14	15,10	748,13	800,81	178,43	6,95

12 день вторник

ЗАВТРАК														
223	Залежанка из творога	200,00	408,00	30,21	19,47	27,89	0,05	0,16	0,05	0,67	253,57	347,6	40	9,92
	Молоко сгущенное вевное	30,00	308,00	2,03	2,24	15,29	0,01	0,12	0,01	0,07	81,05	33,93	8,87	0,05
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
Итого ЗА ЗАВТРАК		430,00	767,00	32,42	21,75	55,70	0,06	0,30	0,06	0,74	338,69	387,77	52,20	10,63

ОБЕД														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	112,00	4,48	4,04	14,42	0,10	1,50	0,09	3,25	28,73	70,21	24,27	1,30
256	Мясо тушеное (свинина)	100,00	240,83	10,21	21,25	2,30	0,16	0,30	0,00	2,50	12,56	79,05	12,81	0,89
171	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	5,72	4,67	28,74	0,14	0,05	0,02	3,51	9	116,23	77,12	2,57
348	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
338	Апельсин	250,00	71,00	1,42	0,3	15,7	0,05	40,2	0,00	0,37	50,12	33,52	18,95	0,44
Итого за обед		940,00	791,83	25,23	30,69	103,82	0,50	42,18	0,11	10,51	137,82	376,10	165,40	7,10
Итого за день			1558,83	57,65	52,44	159,52	0,56	42,48	0,17	11,25	476,51	763,87	217,60	17,73

13 день среда

ЗАВТРАК														
338	Груша	252,00	98,00	0,86	0,6	22,49	0,04	4,54	0,00	0,82	37,93	31,58	23,68	4,54
265	Плов	60/150	282,31	16,29	10,28	35,01	0,59	0,57	0,00	3,47	27,86	191,89	40,69	1,59
377	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		709,00	520,31	20,24	11,24	88,57	0,68	6,25	0,00	5,08	80,41	260,28	79,91	7,48

ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60,00	36,00	0,49	2,86	2,12	0,01	1,69	0,00	1,66	11,32	14,20	7,71	0,36
99	Суп из овощей	200,00	83,20	2,10	4,43	8,74	0,03	2,75	0,09	1,88	24,02	38,75	14,45	0,59
294	Котлета из птицы (филе бедра)	75,00	169,50	12,77	8,67	10,02	0,06	0,12	0,00	2,18	23,13	89,28	18,09	1,59
312	Картофельное пюре	150,00	128,00	2,9	3,93	20,21	0,09	4,16	0,02	0,26	32,94	73,64	24,86	0,89
56'	Компот из клюквы св/м	200,00	71,00	0,08	0,00	17,65	0,00	0,48	0,00	0,00	2,48	1,66	1,82	0,14
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		730,00	572,70	21,62	21,03	73,97	0,24	9,22	0,11	6,87	106,87	279,33	84,05	4,99
Итого за день			1093,01	41,86	32,27	162,54	0,92	15,47	0,11	11,95	187,28	539,61	163,96	12,47

14 день четверг

ЗАВТРАК														
338	Яблоки,весовые	200,00	105,00	0,89	0,75	25,77	0,03	17,60	0,00	0,00	61,95	42,11	34,45	8,42
260	Гуляш (свинина)	100,00	135,20	13,14	7,95	2,57	0,57	0,40	0,00	2,12	13,46	130,55	17,42	1,06
309	Макаронны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		690,00	558,20	21,78	12,86	90,75	0,70	18,02	0,02	4,10	96,18	243,04	72,88	11,42

ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60,00	36,00	0,49	2,86	2,12	0,01	1,69	0,00	1,66	11,32	14,20	7,71	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	99,00	2,35	5,45	10,13	0,02	2,59	0,12	1,83	35,24	41,26	16,15	0,82
289	Рагу из птицы (филе бедра)	75/180	509,69	22,20	20,01	60,20	0,14	11,09	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
13'	Компот из вишни с/м	200,00	75,00	0,14	0,08	18,4	0,01	0,48	0,00	0,06	6,04	4,54	3,93	0,12
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36

Итого за обед	755,00	794,69	27,66	28,83	106,06	0,23	15,85	0,14	7,97	93,49	273,85	86,72	4,72
Итого за день		1 101	35,42	33,72	164,4	0,43	11,34	0,19	8,28	583,97	655,53	165,72	8,84

15 день ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК														
338	Груша	252,00	98,00	0,86	0,6	22,49	0,04	4,54	0,00	0,82	37,93	31,58	23,68	4,54
280	Фрикадельки в соусе (говядина)	60/30	123,00	8,34	5,87	9,11	0,02	0,20	0,00	0,70	19,23	76,96	12,55	1,20
310	Картофель отварной	220,00	229,31	4,18	10,78	28,89	0,22	30,58	0,06	0,22	24,2	114,4	44	1,76
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		802,00	634,31	18,70	20,05	95,02	0,35	35,53	0,06	2,53	182,61	320,29	102,31	8,24

ОБЕД														
70	Огурец соленый	50,00	6,00	1,3	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0,00	0,00	0,5
46 ¹	Суп картофельный с колбасой и яйцом	200,00	82,40	2,55	3,40	10,46	0,05	2,13	0,10	1,06	18,71	49,13	15,82	0,74
277	Рулет с яйцом(свинина)	75,00	150,00	9,00	18,86	10,92	0,14	0,00	0,02	0,78	14,89	66,63	9,34	0,75
326	Соус молочный	30,00	21,00	0,57	1,28	1,79	0,01	0,01	0,01	0,05	15,34	12,21	1,88	0,03
304	Рис отварной	150,00	190,00	3,38	4,21	34,64	0,02	0,01	0,01	0,4	4,6	62,84	20,46	0,43
345	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		745,00	599,40	19,46	28,22	92,03	0,27	8,55	0,13	3,31	80,75	250,79	68,55	4,05
Итого за день			1233,71	38,16	48,27	187,05	0,62	44,08	0,19	5,84	263,36	571,08	170,86	12,29

16 день ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК														
171	Каша молочная из гречневой группы	200/10	261,96	18,04	9,54	48,49	0,22	0,29	0,1	0,28	160,73	244,36	64,52	1,7
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
14	Масло сливочное	20,00	116,00	0,15	12,76	0,24	0,00	0,00	0,05	0,47	4,22	5,22	0,09	0,03
15	Сыр	30,00	95,00	6,49	7,66	0,00	0,01	0,19	0,05	0,09	264	140,94	13,05	0,29
	Батон	40,00	99,00	2,89	1,05	19,4	0,05	0,00	0,00	1	7,75	29,59	11,48	0,68
Итого ЗА ЗАВТРАК		500,00	668,96	30,04	33,49	84,42	0,30	0,69	0,20	1,84	529,86	488,23	99,74	2,79

ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60,00	36,00	0,49	2,86	2,12	0,01	1,69	0,00	1,66	11,32	14,20	7,71	0,36
96	Рассольник ленинградский	200,00	101,60	2,60	4,50	12,70	0,05	2,08	0,09	1,95	20,15	48,98	15,77	0,76
9.142 ⁵	Биточки по-селянски	100/50	300,00	15,77	12,76	3,96	0,03	0,31	0,00	2,94	14,28	98,06	13,70	1,44
348	Компот из кураги	200,00	113,00	0,92	0,00	27,45	0,01	0,13	0,00	0,00	25,09	22,1	15,89	0,53
309	Макаронны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
Итого за обед		725,00	805,60	26,98	24,35	93,08	0,20	4,21	0,11	8,62	91,77	273,24	75,63	5,08
Итого за день			1474,56	57,02	57,84	177,50	0,50	4,90	0,31	10,46	621,63	761,47	175,37	7,87

17 день вторник

ЗАВТРАК														
251	Поджарка (свинина)	75/15	191,00	19,45	11,50	2,39	0,85	0,61	0,00	2,98	20,85	195,68	25,97	1,60
304	Рис отварной	150,00	204,60	3,69	6,08	33,81	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		480,00	533,60	26,17	17,94	66,96	0,93	0,63	0,04	4,06	38,11	301,95	63,58	3,44
ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
101	Суп картофельный с гречей	250,00	102,00	2,97	3,02	15,77	0,06	2,68	0,11	1,55	20,81	60,21	26,07	1,02
294	Котлета из птицы (филе бедра)	75,00	170,00	12,77	8,67	10,02	0,06	0,12	0,00	2,17	23,13	89,28	18,09	1,59
143	Рагу из овощей	150,00	133,00	2,54	5,91	17,45	0,06	5,39	0,00	3,39	37,25	59,71	27,99	0,93
14 ¹	Компот из клубники с/м,20/20	200,00	75,00	0,14	0,06	18,38	0,01	1,92	0,00	0,11	6,5	3,48	2,72	0,23
	Хлеб хибинский/вес	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	988,00	29,24	34,29	140,42	0,26	12,93	0,11	10,87	118,87	291,33	104,08	5,73
Итого за день			1521,60	55,41	52,23	207,38	1,19	13,56	0,15	14,93	156,98	593,28	167,66	9,17

18 день среда

ЗАВТРАК														
71	Помидоры свежие	50,00	11,00	0,49	0,08	2,07	0,01	2	0,00	0,2	5,42	9,84	7,57	0,34
312	Картофельное пюре	180,00	188,00	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
267	Шницель натуральный	75,00	173,00	15,54	9,63	5,99	0,63	0,00	0,02	2,59	17,34	165,3	23,9	1,74
377	Чай с лимоном	200/7	53,00	0,24	0,04	12,83	0,00	1,14	0,00	0,00	6,53	7,58	4,06	0,7
	Хлеб пшеничный/вес	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		552,00	512,00	25,20	10,71	78,49	0,78	3,14	0,02	4,46	53,38	263,95	58,21	4,31
ОБЕД														
24	Салат из помидоров свежих с маслом растительным	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	97,00	2,56	5,49	9,30	0,04	4,90	0,11	2,25	38,48	43,46	17,33	0,72
291	Плов из птицы(филе бедра)	55/150	244,30	16,36	14,20	36,29	0,02	0,48	0,00	4,74	23,79	70,76	26,32	0,71
56 ²	Компот из клюквы св/м 200	200,00	71,00	0,08	0,00	17,65	0,00	0,48	0,00	0,00	2,48	1,66	1,82	0,14
	Хлеб хибинский/вес	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Яблоки,весовые	100,00	41,90	0,33	0,31	9,45	0,01	3,52	0,00	0,00	12,39	8,42	6,89	1,68
Итого за обед		1015,00	962,20	30,15	36,63	151,49	0,14	12,20	0,11	10,64	108,32	202,95	81,57	5,21
Итого за день			1474,20	55,35	47,34	229,98	0,92	15,34	0,13	15,10	161,70	466,90	139,78	9,52

19 день четверг

ЗАВТРАК														
256	Мясо тушеное*(свинина)	100,00	241,00	10,21	21,25	2,3	0,16	0,3	0,00	2,5	12,56	79,05	12,81	0,89

309	Макаронны отварные	150,00	180,00	4,72	3,8	31,65	0,05	0,00	0,02	1,19	8,61	34,91	6,2	0,63
376	Чай с сахаром	200,00	51,00	0,18	0,04	12,52	0,00	0,02	0,00	0,00	4,07	6,24	3,33	0,66
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		490,00	559,00	17,96	25,41	64,71	0,26	0,32	0,02	4,48	33,33	149,43	33,82	2,83
ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	109,00	2,53	5,47	12,44	0,03	3,22	0,11	2,29	38,51	46,31	19,43	0,99
268	Котлета рубленая (свинина)	75,00	146,00	11,27	6,75	9,98	0,45	0,12	0,00	2,17	19,28	119,69	20,13	1,37
310	Картофель отварной	150,00	132,00	2,69	3,5	22,54	0,09	4,8	0,01	0,28	12,62	67,08	26,13	1,03
345	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
	Хлеб хибинский	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	970,00	27,49	32,39	142,20	0,65	17,36	0,12	8,53	107,48	316,71	99,59	5,59
Итого за день		1 101	35,42	33,72	164,4	0,43	11,34	0,19	8,28	583,97	655,53	165,72	8,84	
20 день пятница														
ЗАВТРАК														
260	Гуляш из говядины	100,00	249,84	10,41	11,8	20,5	0,07	1,3	0,00	0	17	0	0	3,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	179,40	6,06	5,56	29,20	0,16	0,00	0,03	0,48	11,22	159,59	106,55	3,58
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	97,00	2,47	2,48	16,29	0,02	0,21	0,00	0,00	93,16	68,12	10,6	0,09
	Хлеб пшеничный	40,00	87,00	2,85	0,32	18,24	0,05	0,00	0,00	0,79	8,09	29,23	11,48	0,65
Итого ЗА ЗАВТРАК		490,00	613,24	21,79	20,16	84,23	0,30	1,51	0,03	1,27	129,47	256,94	128,63	7,52
ОБЕД														
38	Салат из помидоров свежих с маслом растительным	100,00	60,00	0,82	4,76	3,53	0,02	2,82	0,00	2,77	18,86	23,66	12,85	0,6
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	117,00	3,33	2,97	19,15	0,06	2,68	0,11	1,43	21,51	55,52	19,71	0,89
292	Птица тушеная в соусе с овощами (филе бедра)	75/150	247,00	14,97	12,93	17,59	0,09	3,51	0,00	4,11	32,46	59,09	25,26	0,97
345	Компот из смородины с/м	200,00	75,00	0,18	0,04	18,44	0,01	6,4	0,00	0,14	5,89	4,99	4,69	0,24
	Хлеб хибинский/вес	40,00	75,00	2,48	0,43	15,21	0,05	0,00	0,00	0,88	12,32	54,99	16,36	1,36
	Печенье штучное	100,00	373,00	7,52	11,44	60,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		915,00	947,00	29,30	32,57	133,98	0,23	15,41	0,11	9,33	91,04	198,25	78,87	4,06
Итого за день		1560,24	51,09	52,73	218,21	0,53	16,92	0,14	10,60	220,51	455,19	207,50	11,58	

Основной источник рецептов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могилынский М.П. - М.: 2008 г.

1 Сборник МАУО "КШП ЗАТО Александровск" от 01.09.2010 г

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. НД для ПОП. Румянцев А.В. 1998 г.

3 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Коровка Л.С., Перевалов А.Я., Пермь - 2008 г.