

Приказ от 01.08.23г №335



Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №2 р.п. Лысье Горы Саратовской области» с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли с 1 сентября 2023 года 1-4 классы

| | № реп. | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Энергетическая ценность Кк | Химический состав, г | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва(мг) | | | |
|-----------------------|-----------|--|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------|------------|---------------|-------------|-----------|-------------|-------------------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | белки | жир | Углевод | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Неделя: первая | | 1-й день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 36 | Каша «Дружба» молоч. | 150 | 144 | 3,9 | 5 | 21 | 0,075 | 0,98 | 10 | 0,11 | 98 | 105 | 23,3 | 0,38 |
| | 6 | Масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,2 | 0,13 | - | - | 4 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | - | - |
| | 5 | Сыр | 20 | 72 | 4,6 | 6 | - | - | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 71 | Кисель | 200 | 60 | - | - | 15 | - | - | - | - | 3,4 | 5,8 | - | 0,02 |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 22 | 0,04 | 15 | 0 | 0,7 | 16 | 15 | 10 | 2,0 |
| | | Итого | 640 | 568 | 17 | 18 | 70 | 0,11 | 16,1 | 66 | 0,92 | 300 | 253 | 50 | 3 |
| | | 2-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 31 | Икра кабачковая | 60 | 118 | 2 | 9 | 8 | 0,02 | 7 | 0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| | 51 | Плов из отварной говядины (или отварной птицы) | 200 | 390 | 14 | 14 | 32 | 0,05 | 0,19 | - | 4,9 | 21 | 204 | 50,8 | 1,87 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 75 | Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кисл) | 200 | 84 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 0,01 | 0,2 | - | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| | | Итого | 520 | 613 | 27 | 22 | 110 | 0,17 | 3,9 | 30 | 5,35 | 422 | 570 | 130 | 3,86 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | 3-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 8 | Фрукты | 100 | 136 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | 4 |
| | 79 | Ватрушка с творожным фарш | 60 | 101 | 3,4 | 1,4 | 19 | 0,04 | - | 8,6 | 0,5 | 7,1 | 25,2 | 4,8 | 0,36 |
| | 28 | Суп молоч с макарон изд | 200 | 144 | 6 | 5 | 19 | 0,08 | 0,9 | 38,7 | 0,26 | 163 | 137 | 20,2 | 0,48 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | | Итого | 620 | 553 | 15 | 10 | 60 | 0,18 | 10,9 | 47,3 | 1,13 | 217 | 237 | 61 | 7 |
| | | 4-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 8 | Фрукты | 100 | 136 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | 4 |
| | 37 | Каша манная молочная | 150 | 158 | 4,7 | 5 | 23,3 | 0,06 | 1,05 | 30 | 0,38 | 102 | 91,5 | 15,3 | 0,35 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 6 | Масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,2 | 0,13 | - | - | 4 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | - | - |
| | 44 | Яйцо вареное | 1 шт | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0,03 | - | 100 | 0,2 | 22 | 77 | 7,8 | 1 |
| | 67 | Какао с молоком | 200 | 94 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0,01 | 111 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 22 | 0,04 | 15 | 0 | 0,7 | 16 | 15 | 10 | 2,0 |
| | | Итого | 760 | 743 | 19 | 20 | 81 | 0,22 | 27,2 | 153 | 1,7 | 291 | 335 | 86 | 8,75 |
| | | 5-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 8 | Фрукты | 100 | 136 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | 4 |
| | 57 | Капуста тушеная | 100 | 72 | 2,2 | 3,4 | 8,1 | 0,03 | 14 | 17 | 0,3 | 60 | 44 | 23 | 0,8 |
| | 56 | Картоф. пюре | 150 | 102 | 3,2 | 6 | 9 | 0,12 | 3,75 | 29,9 | 0,15 | 38,3 | 77,3 | 24,6 | 0,87 |
| | 53 | Тефтели из говяд.с рисом «ёжики» | 120 | 165 | 10 | 9 | 11 | 0,06 | 1,54 | 17,6 | 0,44 | 43,6 | 132 | 19,3 | 1,54 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 70 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 88 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 0,03 | 0,7 | 19 | - | 108 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | | Итого | 730 | 697 | 23 | 22 | 89 | 0,29 | 28 | 84 | 1,22 | 291 | 401 | 119 | 7,92 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------------|-------------|------------------|------------|------------|-----------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | 6-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 8 | Фрукты | 100 | 136 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | |
| | 41 | Каша рисовая молочная жидк | 150 | 161 | 4,2 | 5,16 | 24 | 0,05 | 1,1 6 | 32 | 0,1 4 | 111 | 114 | 23, 7 | 0,13 |
| | 5 | Сыр | 20 | 72 | 4,6 | 6 | - | - | 0,1 4 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | 6 | Масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,2 | 0,13 | - | - | 4 | 0,0 1 | 0,24 | 0,3 | - | - |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | | Итого | 540 | 603 | 15 | 19 | 76 | 0,11 | 11, 3 | 88 | 0,6 5 | 383 | 289 | 66 | 1,85 |
| | | 7-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 8 | Фрукты | 100 | 90 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | 4 |
| | 38 | Каша пшеничная молоч.жидкая | 150 | 136 | 4 | 5 | 19 | 0,08 | 0,9 | 27,8 | 0,3 8 | 91,5 | 110 | 21 | 0,31 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 6 | Масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,2 | 0,13 | - | - | 4 | 0,0 1 | 0,24 | 0,3 | - | - |
| | | Йогурт | 290 | 220 | 8 | 8 | 30 | 0,09 | 1,8 | 30 | 0 | 370 | 285 | 45 | 0,3 |
| | 71 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 60 | - | - | 15 | - | - | - | - | 3,4 | 5,8 | - | 0,02 |
| | | Итого | 810 | 706 | 18 | 20 | 83 | 0,23 | 12, 7 | 61,8 | 0,7 9 | 506 | 468 | 98 | 5,32 |
| завтрак | | 8-й день | | | | | | | | | | | | | |
| | 4а | Салат из свёклы отварной | 80 | 61 | 1 | 4 | 6 | 0,01 | 3,0 4 | 0,9 | 0 | 26 | 29 | 15 | 0,9 |
| | 59 | Гороховое пюре | 150 | 220 | 16,5 | 3,8 | 30 | 0,35 | 0 | 15 | 0,4 5 | 71,3 | 164 | 65, 2 | 5,17 |
| | 50 | Гуляш из говядины | 140 | 265 | 20 | 18 | 4,5 | 0,04 3 | 0,6 5 | 28 | 0,7 6 | 18,3 | 169 | 25, 5 | 2,9 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|--|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| | | Печенье | 50 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | | Итого | 680 | 756 | 43 | 38 | 100 | 0,43 | 3,69 | 43,9 | 1,21 | 138 | 433 | 133 | 10 |
| завтрак | | 9-й день | | | | | | | | | | | | | |
| | 8 | Фрукты | 100 | 136 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | 4 |
| | 37 | Каша манная молочная | 150 | 158 | 4,7 | 5 | 23,3 | 0,06 | 1,05 | 30 | 0,38 | 102 | 91,5 | 15,3 | 0,35 |
| | 46 | Запеканка из творога | 100 | 207 | 21 | 6 | 17 | 0,08 | 0,4 | 43 | 0,2 | 183 | 231 | 25,6 | 0,74 |
| | 46 | Сгущенное молоко | 20 | 64 | 1 | 2 | 11 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | | Итого | 630 | 737 | 32 | 20 | 120 | 0,2 | 11,4 | 73 | 0,98 | 332 | 398 | 77 | 6,5 |
| | | 10-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 31 | Икра кабачковая | 60 | 118 | 2 | 9 | 8 | 0,02 | 7 | 0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| | 8 | Фрукты | 100 | 60 | 0,8 | 0,8 | 20 | 0,06 | 10 | 0 | 0,4 | 30,1 | 22 | 18 | 4 |
| | 42 | Макаронны отварные | 150 | 190 | 5,6 | 5,6 | 30 | 0,1 | - | 46 | 1,1 | 18,4 | 61 | 12 | 1,44 |
| | 61 | Соус красный основной | 50 | 28 | 1 | 1,3 | 3,1 | 0,01 | 1,34 | 5,7 | 0,14 | 7,3 | 16,4 | 7,4 | 0,35 |
| | 52 | Котлета (говяд.) | 90 | 205 | 14 | 11 | 12,5 | 0,13 | 0,24 | 3,7 | 1,12 | 43,3 | 146 | 20,4 | 2,26 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 40 | 96 | 3 | 0,2 | 20 | - | - | - | - | 6 | 28 | 10 | 0,4 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 38 | 1,3 | 0,2 | 8 | - | - | - | - | 6 | 18 | 4 | 0,3 |
| | 75 | Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кисл) | 200 | 84 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 0,01 | 0,2 | - | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| | | Йогурт | 290 | 220 | 8 | 8 | 30 | 0,09 | 1,8 | 30 | 0 | 370 | 285 | 45 | 0,3 |
| | | Итого | 1000 | 1039 | 36 | 36 | 144 | 0,41 | 20 | 85,4 | 6,26 | 538 | 622 | 145 | 10 |

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2018 г.

Приказ от 01.08.23г №335



Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №2 р.п. Лысье Горы Саратовской области»
с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли с 1 сентября 2023 года 5-11 класс

| | № реп. | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Энерг ценн Кк | Химический состав, г | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва(мг) | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------------------|---------------------|-------------------------|-----------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | белки | жир | Угле вод | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fe |
| Неделя: первая | | 1-й день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 36 | Каша «Дружба» | 200 | 192 | 5,2 | 6,7 | 28 | 0,1 | 1,3 | 40 | 0,14 | 130 | 140 | 31 | 0,5 |
| | | Хлеб пшенич. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,5 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| Обед | 24 | Суп картоф. с макарон. издел. | 250 | 150 | 7 | 6 | 17 | 0,11 | 7,8 | 1,7 | 1,4 | 23 | 66,5 | 24,3 | 1,09 |
| | | Хлеб ржаной 1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | |
| | 71 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 60 | - | - | 15 | - | - | - | - | 3,4 | 5,8 | - | 0,02 |
| | | Итого | | 810 | 24 | 20 | 140 | 0,22 | 9,1 | 41,8 | 4,33 | 193 | 345 | 103 | 3,12 |
| | | 2-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 38 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 181 | 5,5 | 6 | 26 | 0,1 | 1,2 | 37 | 0,5 | 122 | 147 | 28 | 1,23 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| Обед | 51 | Плов из отварной говядины (или отварной птицы) | 210 | 408 | 21 | 24 | 27 | 0,06 | 1,2 | 82,4 | 5,6 | 28,7 | 115 | 37,4 | 1,53 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной 1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 75 | Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот) | 200 | 84 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 0,01 | 0,2 | - | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| | | Итого | | 1081 | 40 | 38 | 160 | 0,12 | 2,6 | 119 | 9,3 | 206 | 411 | 132 | 6,19 |
| | | 3-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 79 | Ватрушка с повидлом | 60 | 101 | 3,4 | 1,4 | 19 | 0,04 | - | 8,6 | 0,5 | 7,1 | 25,2 | 4,8 | 0,36 |
| | | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 |
| обед | 22 | Суп картоф с бобов. | 250 | 175 | 12 | 7 | 16 | 0,26 | 0,5 | 20 | 0,3 | 46,8 | 95 | 36,8 | 2,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----|---|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной I с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | | Итого | | 612 | 24 | 25 | 96 | 0,31 | 0,5 | 28,6 | 2,9 | 93 | 224 | 92 | 6,1 |
| | | 4-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 37 | Каша манная молочная жид | 200 | 210 | 6,2 | 6,6 | 31 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0,5 | 137 | 122 | 20,4 | 0,46 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 67 | Какао с молоком | 200 | 94 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0,01 | 111 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| обед | 18 | Свекольник | 250 | 140 | 6 | 8 | 11 | 0,06 | 8,2 | - | 2,5 | 41 | 66 | 30 | 1,5 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной I с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | | Итого | | 852 | 27 | 26 | 108 | 0,1 | 10,3 | 59 | 5,5 | 332 | 416 | 125 | 5,4 |
| | | 5-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 28 | Суп молочный с макарон.изд | 250 | 180 | 7,1 | 6,3 | 23,6 | 0,1 | 1,1 | 48,4 | 0,3 | 203 | 172 | 25,4 | 0,6 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| Обед | 56 | Пюре картоф. | 200 | 136 | 4,2 | 8 | 12,2 | 0,16 | 5 | 40 | 0,2 | 51 | 103 | 32,8 | 1,2 |
| | 53 | Тефтели из говяд.с рисом «ёжики» | 130 | 195 | 12 | 10 | 13 | 0,07 | 1,8 | 20,8 | 0,52 | 51,4 | 156 | 22,8 | 1,82 |
| | 57 | Капуста тушеная | 100 | 72 | 2,2 | 3,4 | 8,1 | 0,03 | 14 | 17 | 0,3 | 60 | 44 | 23 | 0,8 |
| | | Хлеб ржаной I с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 75 | Компот из смеси сухофр. витаминоз.(аскорбин. кислот) | 200 | 84 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 0,01 | 0,2 | - | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| | | Итого | | 1075 | 36 | 36 | 144 | 0,35 | 22,1 | 125 | 4,5 | 245 | 632 | 169 | 7,12 |
| Неделя: вторая | | 6-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 41 | Каша рисовая молочная жид | 200 | 215 | 6 | 7 | 32 | 0,06 | 1,54 | 42,6 | 0,18 | 147 | 152 | 31,6 | 0,17 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | 20 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 120 | 5,6 | 7,5 | 5,8 | 0,05 | 12 | - | 2,35 | 37 | 45,7 | 20,3 | 0,78 |
| Обед | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|---|---------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | Хлеб ржаной1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 71 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 60 | - | - | 15 | - | - | - | - | 3,4 | 5,8 | - | 0,02 |
| | | Итого | | 803 | 28 | 28 | 112 | 0,12 | 13,5 | 42,7 | 5,23 | 230 | 340 | 104 | 3,62 |
| | | 7-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 82 | Булочка Российская | 60 | 168 | 4,1 | 4,2 | 28,5 | 0,05 | - | 25 | 0,6 | 13,7 | 33,4 | 6,1 | 0,44 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | 24 | Суп картоф. с макарон. издел. | 250 | 150 | 7 | 6 | 17 | 0,11 | 7,8 | 1,7 | 1,4 | 23 | 66,5 | 24,3 | 1,09 |
| Обед | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 75 | Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот) | 200 | 84 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 0,01 | 0,2 | - | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| | | Итого | | 700 | 20 | 18 | 80 | 0,18 | 8 | 26,71 | 4,5 | 90 | 215 | 60 | 4,49 |
| | | 8-й день | | | | | | | | | | | | | |
| | 40 | Каша пшеничная молочная жидк | 200 | 200 | 6 | 7 | 28 | 0,15 | 1,2 | 37 | 0,14 | 120 | 151 | 37,2 | 0,9 |
| завтрак | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | 59 | Пюре из гороха | 200 | 292 | 22 | 5 | 39,7 | 0,47 | 0 | 20 | 0,6 | 95,1 | 218 | 87,1 | 6,89 |
| Обед | 50 | Гуляш из говядины | 150 | 306 | 23 | 21 | 5 | 0,05 | 0,75 | 32,5 | 0,88 | 21 | 195 | 29,4 | 3,4 |
| | 4а | Салат из свёклы отварной | 100 | 76 | 1 | 5 | 7 | 0,02 | 3,8 | 1,14 | 0 | 32 | 35,9 | 18,2 | 1,2 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | | Итого | | 1320 | 58 | 40 | 160 | 0,7 | 5,75 | 90 | 5 | 313 | 742 | 228 | 15,9 |
| | | 9-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 44 | Яйцо вареное | 1 шт-40 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0,03 | - | 100 | 0,2 | 22 | 77 | 7,8 | 1 |
| | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 6 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,4 | 0,26 | - | - | 8 | 0,01 | 0,5 | 0,6 | - | - |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | 16 | Борщ с капустой и картоф | 250 | 133 | 7 | 8 | 7 | 0,06 | 7,7 | 0 | 2,5 | 45,88 | 97,8 | 32 | 1,96 |
| Обед | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 70 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 88 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 0,03 | 0,7 | 19 | - | 108 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | | Итого | | 824 | 27 | 27 | 96 | 0,13 | 8,4 | 127 | 5,51 | 218 | 387 | 105 | 5,82 |
| | | 10-й день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | 36 | Каша «Дружба» | 200 | 192 | 5,2 | 6,7 | 28 | 0,1 | 1,3 | 40 | 0,14 | 130 | 140 | 31 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|--|-----|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | 64 | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | 64 | Чай с сахар. | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | - | - | - | - | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | 42 | Макароны отварные | 200 | 253 | 8 | 8 | 40 | 0,13 | 0 | 61 | 1,5 | 24,5 | 81 | 16 | 1,9 |
| Обед | | Хлеб пш. в/с | 50 | 110 | 3,7 | 0,3 | 23 | 0,006 | - | 0,009 | 0,7 | 10,0 | 40 | 17 | 0,5 |
| | | Хлеб ржаной1с | 60 | 150 | 4 | 1 | 25 | 0,012 | - | 0,010 | 1,4 | 18 | 50 | 15 | 1 |
| | 52 | Котлеты из говядины | 100 | 256 | 17,4 | 13,8 | 15,6 | 0,16 | 0,3 | 4,6 | 1,4 | 54,1 | 182 | 25,5 | 2,83 |
| | 75 | Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот) | 200 | 84 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 0,01 | 0,2 | - | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| | | Итого | | 1193 | 42 | 42 | 170 | 0,41 | 1,8 | 105 | 6,2 | 272 | 559 | 140 | 8,69 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2018 г.