

№ рец	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещ-ва , гр			Минеральные вещ-ва, мг			Витамины, мг					Энерг ценность, Ккал	
			Белки	Жиры	Углев од	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
День №1															
171	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,3	8	61,5	163,37	45,57	196,75	0,75	68,75	0,17	0,21	0,92	1,2	374,2
378	Чай с молоком	200	0.07	0.02	15.0	11.1	1.40	2.80	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Йогурт порционный	125	6,3	4	4,4					0,6	0,005	0,03	0,11		52,5
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	-	0,01	0,01	-		66,1
	Итого		17,3	19,62	94,8	189,74	83,77	206,11	0,89	68,89	0,185	0,25	1,05	1,23	623,3
52	Салат из свеклы с р/м	60	1,1	5,1	6,2	10,35	20,31	0,66	0,086	-	0,019	0,56	-	3,56	74,4
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	15	50,88	35,52	91,26	2,57		0,288	0,06	0,84	0,96	117,1
245	Бефстроганов	80	15,7	23,1	3,2	23,28	4,14	99,9	7,56	12,75	0.05	0.088	2,35	0.0124	248,3
139	Капуста тушеная	150	4,7	6,5	14,1										134,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		27,58	40,6	173	143,48	327,07	196,16	10,59	12,91	0,522	1,528	3,19	5,63	786,6
День2															
210	Омлет натуральный	140	13,8	16,1	2,6	119,5	18,7	261,9	3,06	376,5	0,12	0,66	0,33	0,39	210,6
	Горошек консервированный	60	0,9	5,1	4,6										68,1
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,7	15,9	125.8	14.0	90.0	0.13	20	0.04	0.16	0.10	1.3	101
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	-	3,0	0,02	40	-	0,01	0,01	-		66,1
15	Сыр Российский и др	15	3,9	4	0	8,25	90	0,11	31,5	0,6	0,005	0,03	0,11		52,5
	Итого		24,17	35,4	38	265,92	158,32	352,42	74,9	397,14	0,22	1,08	0,54	1,69	568,8
	Икра кабачковая	60	1,2	4,7	7,7										78
88	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	2,4	7,30	10,2	58	32,53	59,88	0,96	0,036	0,096	0,084	0,92	37,08	116,6

294	Котлета из курицы	80	22,6	8,5	2,1	42,4	14,4	65,5	0,91	31,6	0,07	0,07	2,6	0,64	175,3
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	137
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	0,1	28,5	14,0	5,58	8,94	0,14	-	0,01	0,01	0,03	24	116,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		33,26	26	178	209,05	209,13	251,26	3,35	31,8	0,521	1,16	5,36	85,98	731
День 3															
274	Тефтели (мясо, птица)	80	11,8	13,1	11	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	209,5
309	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,9	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		156
349	Компот из плодов сухих (шиповник) *	200	0,7	0,3	29,6	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	136,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
			19,66	14,27	170	62,93	61,75	120,42	6,81	9,24	0,295	0,296	1,65	4,48	549,10
	Капуста квашеная	60	1	1,5	1,7										57,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,4	3,6	25,2	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		147,2
274	Тефтели (мясо, птица)	80	11,8	13,1	11	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	209,5
302	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	13,6	96,4	145	2,66	1,87	0,04	0,026	0,97	-	88
349	Компот из плодов сухих (шиповник) *	200	0,7	0,3	29,6	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	136,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		29,6	23,1	216	109,53	245,15	266,54	9,47	11,23	0,455	0,922	2,62	4,48	746,2
День 4															
71	Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,9	5,1	4,8	6,3	9,0	11,7	0,41	-	0,03	0,02	0,23	7,9	69,1
291	Плов из мяса (птицы)	200	20,6	20	42,8	39,23	58,57	20,5	2,03	30,43	0,16	0,16	5,8	7,06	434,3

349	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	85,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		51,78	24,24	79,4	262,67	100,96	207,4	48,68	24,4	0,225	0,96	1,03	2,45	751,4
71	Овощи свежие порционно(помидор)	60	0,9	5,1	4,8	6.3	9.0	11.7	0.41	-	0.03	0.02	0.23	7.9	69,1
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,9	6,8	14,4	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,92	46,56	132,3
291	Плов из мяса (птицы)	200	20,6	20	42,8	39,23	58,57	20,5	2,03	30,43	0,16	0,16	5,8	7,06	434,3
349	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	85,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		28,3	32,5	191	154,1	220,59	99,9	4,26	30,63	0,739	2,08	6,95	62,62	828,4
День 5															
223	Запеканка творожная с соусом молочным	200/30	45,3	13,2	47	98.1	44	82.4	8.2	-	0.11	0.54	0.87	0.85	495,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,5 8	152.2	21.34	124.6	0.48	24.4	0.06	0.19	0.16	1.6	119
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
	Фрукт (банан)														
	Итого		22,94	18,2	72,3	75,25	73,62	118,62	1,72	0,045	0,225	0,36	1,81	25,36	543,9
70	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	8.1	5.0	8.4	0.2	-	0.01	0.04	0.04	1.23	7,8
117	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	6,8	4,9	25,7	50,88	35,52	91,26	2,57		0,288	0,06	0,84	0,96	174,5
234	Котлета рыбная «Дружба»	80	25,4	15,7	9	327	23,4	99,4	068	22	0,07	0,07	0,54	0,74	278,6
125	Картофель отварной	150	4,2	6,6	33,8	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	212,3
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	0,1	28,5	14.0	5.58	8.94	0.14	-	0.01	0.01	0.03	24	116,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		40,9	28	207	494,63	226,12	324,9	4,93	22,16	0,723	1,14	3,26	51,19	897,3

День 6															
181	Каша манная молочная	200	8,1	10,3	46,2	166,7	46,52	195,87	1,01	68,5	0,12	0,175	0,72	1,2	310,5
15	Сыр(Российский и д)	15	3,9	4	0	8,25	90	0,11	31,5	0,6	0,005	0,03	0,11		52,5
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	13,2	14,2	2,40	4,4	0,36	-	-	-	0,03	2,83	62
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	-	3,0	0,02	40	-	0,01	0,01	-		66,1
	Итого		14,53	21,82	74,3	201,52	174,54	200,82	72,87	69,14	0,18	0,435	0,86	4,03	561,6
70	Овоци свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)	60	0,5	0,1	1	8,1	5,0	8,4	0,2	-	0,01	0,04	0,04	1,23	7,8
82	Борщ со сметаной	250/10	2,4	4,6	14,1	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,92	46,56	108
278	Тефтели (мясные)	80	11,8	13,1	11	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	209,5
203	Вермишель отварная	150	5,66	0,67	32	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		156
349	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,08	0	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		24,24	19,07	193	153,63	183,15	193,3	8,45	9,4	0,80	2,01	2,61	52,2	693,6
День 7															
268	Биточки (мясо или птица)	80	12,1	15,6	7,1	27,95	18,33	88,37	0,87	33,92	0,05	0,07	1,67	0,72	216,4
309	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,9	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		156
349	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,08	0	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
	Итого		24,24	27,31	71,4	205,96	85,63	258,01	42,48	58,36	0,245	0,516	2,52	2,32	628
52	Салат из свеклы с р/м	60	1,1	5,1	6,2	10,35	20,31	0,66	0,086	-	0,019	0,56	-	3,56	74,4
106	Суп рыбный	250	6,7	9,6	21,1	26,16	31,68	76,8	1,18		0,12	0,09	0,09	11,96	198,3
292	Куры тушеные	80	26,8	16,9	0,1	18,5	10	81,0	0,9	20,0	0,09	0,08	1,15	-	260,1
171	Рис припущенный	150	2,4	4,6	14,1	5	24,46	89,47	0,8	1,87	0,04	0,026	0,97		108

349	Компот из плодов свежих (изюм)*	200	0,4	0,1	34,1	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	135
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
	Итого		41,2	36,9	184	118,98	210,07	252,27	3,34	22,03	0,434	1,576	2,21	16,62	883,1
День 8															
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	30	0.5	0.09	1.71	6.3	9.0	11.7	0.41	-	0.03	0.02	0.23	7.9	10
243	Сосиска отварная с сметанным соусом	50/30	5.6	9	0.48	64	59.2	0.72	-	-	0.18	4.73	-		106
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4 4	36.96	27.75	86.6	1.01	-	0.14	0.11	1.36	18.2	137
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		21,3	25,5	166	158	272,75	309,47	5,55	35,99	0,949	2,036	3,6	49,6	633,5
День 9															
42	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	4	7,5	8,1	10,47	29,37	0,2	-	0,042	0,015	0,48		7,95	115,7
99	Суп овощной	250	2,6	6,9	14,6	41,61	19,9	53,4	0,74		0,07	0,04	0,55	9,48	131,1
259	Жаркое по-домашнему	200	18,4	20,3	28,4	60	168	2,97	22,66	0,1	0,23	7,04	17,6		370,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		28,88	35,3	186	171,05	340,89	60,91	23,78	0,307	0,48	8,38	18,1	18,53	829,5
День 9															
289	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,7	55,28	154,57	2,74	20,85	0,1	0,21	6,48	16,1	-	310
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	11.1	1.40	2.80	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
	Хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
	Фрукт (яблоко)														
	Итого		14,97	22,32	73,7	195,09	170,59	200,21	72,53	49,39	0,11	0,397	0,79	0,89	564,1

67	Винегрет с р/м	60	1,1	6,1	9,3	10,05	16,25	0,43	-	2,31	0,02	0,022	-	5,54	95,8
96	Рассольник по-ленинградски	250	3	7	26,6	30,72	25,56	59,8	0,96		0,096	0,06	1,04	88,8	180,4
Ттк8	Рыба запеченная с овощами	100	34,6	20,6	12,6	55,5	8,4	105,9	1,3	39,3	0,17	0,12	3,9	4,1	374,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	116,8
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	0,1	28,5	14,0	5,58	8,94	0,14	-	0,01	0,01	0,03	24	47
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		60,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			
	Итого		42,7	34,4	186	206,4	212,41	292,11	3,74	39,46	0,641	1,17	6,78	146,,7	874,9
День 10															
274	Тефтели (мясо или птица)	80	10,9	16,3	11	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	234,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	13,6	96,4	145	2,66		0,26	0,14	3,3		88
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	6,3	9,0	11,7	0,41	-	0,03	0,02	0,23	7,9	8,4
342	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	14,18	5,14	4,4	0,95	-	0,01	0,01	0,10	0,90	115
	хлеб * *	30	2,3	0,2	14,8	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		70,5
	Итого		22,76	20,86	95	69,97	157,95	234	9,32	9,24	0,515	0,44	4,59	12,18	516,5
71	Овощи в нарезке — огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,1	5,0	8,4	0,2	-	0,01	0,04	0,04	1,23	8,4
82	Борщ со сметаной	250/10	2,4	4,6	14,1	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,92 4	46,56	108
294	Биточки (мясо или птица)	80	12,1	15,6	7,1	27,95	18,33	88,37	0,87	33,92	0,05	0,07	1,67	0,72	216,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,4	4,6	14,1	13,6	96,4	145	2,66	1,87	0,04	0,026	0,97	-	108
349	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	85,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		21,3	25,5	166	158,22	272,75	309,47	5,55	35,99	0,949	2,036	3,6	49,61	633,5

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №16

_____/Астраханцева Е.В/

Утверждаю:

ИП Чеботаренко Е.В

_____/Чеботаренко Е.В/

***Циклическое меню завтраков и обедов
для обучающихся МАОУ СОШ № 16***

(из расчета 60,91 и 78.00 рублей)