

*Изверженное 10.01.2018
Директор: Шурман*

10 - дневное меню (школьники 7-10 лет)

первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
суп картофельный с макаронными изделиями 250	Рассольник со сметаной 250/10	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	Суп картофельный с рыбой 250	Суп молочный с вермишелью 250	Суп картофельный 250	Борщ со сметаной 250/10	Суп картофельный с бобовыми 250	Свекльник со сметаной 250/10	Суп молочный с вермишелью 250
Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб пшеничный с сливочным маслом 35/10	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб
Чай сладкий с лимоном 185/15/17	Чай с сахаром 180/20	Кофейный напиток с молоком 200	какао с молоком 200	Чай с сахаром 180/20	Чай сладкий с лимоном 185/15/17	Кофейный напиток с молоком 200	чай с сахаром 180/20	какао с молоком 200	Чай с сахаром 180/20
Капуста тушеная 200	Запеканка творожная с повидлом 150/20	Каша рисовая вязкая на молоке 200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Плов из курицы 200	Макаронные изделия отварные 200	Сырники из творога со ступенным молоком 150/20	Каша "Дружба" 200	Рис припущенный 200	Пюре картофельное 200
Колбаса отварная 100	Какао с молоком 200	Хлеб пшеничный 35	Гуляш мясной 100	Салат из белокачанной капусты 100	Сосиска отварная 100	Чай с сахаром 18/20	Хлеб пшеничный 35	Котлета рыбная любительская 100	Котлета мясная 100
Хлеб пшеничный 35	Яблоко 100	Масло сливочное на бутерброд 10	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб пшеничный 35	Яблоко 100	Масло сливочное на бутерброд 10	Салат из свежих помидоров и огурцов 100	Соус томатный основной 50
Чай с сахаром 180/20	Компот из свежих фруктов 200	Чай с сахаром 180/20	Чай с сахаром 180/20	Сок яблочный 200	Салат "Свеколка" 100	Компот из сухофруктов 200	Компот из сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 35
Йогурт 150	Банан 100	Банан 100	Груша 100	Мандарин 100	Йогурт 150	Банан 100	Банан 100	Сок яблочный 200	Груша 100

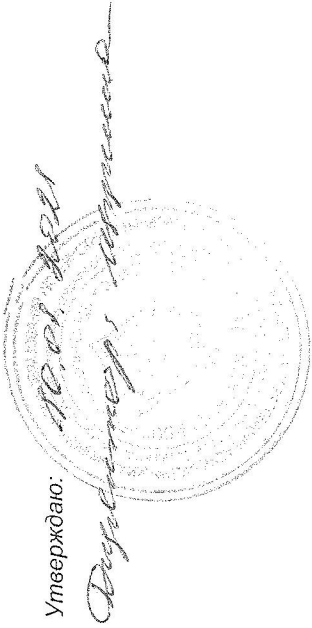
ЗАВТРАК

10 - дневное меню (школьники 10-17 лет)

первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Рассольник со сметаной 250/10	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	Суп картофельный с рыбой 250	Суп молочный с вермишелью 250	Суп картофельный 250	Борщ со сметаной 250/10	Суп картофельный с бобовыми 250	Свекольник со сметаной 250/10	Суп молочный с вермишелью 250
Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 35/10	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 35/10
Чай сладкий с лимоном 185/15/7	Чай с сахаром 180/20	Кофейный напиток с молоком 200	какао с молоком 200	Чай с сахаром 180/20	Чай сладкий с лимоном 185/15/7	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 180/20	какао с молоком 200	Чай с сахаром 180/20
Капуста тушеная 200	Залежанка творожная с повидлом 150/20	Каша рисовая вязкая на молоке 200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Плов из курицы 200	Макаронные изделия отварные 200	Сырники из творога со стущеным молоком 150/20	Каша "Дружба" 200	Рис припущенный 200	Пюре картофельное 200
Колбаса отварная 100	Какао с молоком 200	Хлеб пшеничный 35	Гуляш мясной 100	Салат из белокачанной капусты 100	Сосиска отварная 100	Чай с сахаром 18/20	Хлеб пшеничный 35	Котлета рыбная любительская 100	Котлета мясная 100
Хлеб пшеничный 35		Масло сливочное на бутерброд 10	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 35	Хлеб пшеничный 35		Масло сливочное на бутерброд 10	Салат из свежих помидоров и огурцов 100	Соус томатный основной 50
Чай с сахаром 180/20		Компот из свежих фруктов 200	Чай с сахаром 180/20	Сок яблочный 200	Салат "Свеколка" 100		Компот из сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 35	Хлеб ржаной 35

7.10.15

Утверждаю:



1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,88	2,79	19,92	120,52	0,11	7,97	0,02	0,3	22,91	24,9	63,74	1
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185\15\7	0,2	0	15	61,4	0	1,1	0	0	10,1	3,6	4,4	0,4
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,87	0,44	18,39	92,75	0,05	0	0	0	8,1	0	0	0,7
2008		КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,28	58,65	159,45	2,31
2008	15	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	100	17,2	34	0,4	372	0,13	0	0	0,4	28	20	144	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180\20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
ИТОГО				33,4	48,72	144,03	1411,89	0,85	159,27	42,3	0,8	683,58	361,55	583,89	8,81

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	91	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	5,3	16,8	117	0,09	0,8	0,02	0,2	25	26	93,7	1
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	150/20	13,1	12,5	11,6	206,2	0,1	0,82	0,37	2,6	251,55	54,36	383,23	0,93
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,1	32,8	186,4	0,1	1	0,1	0	176,2	29,1	200,8	0,5
2011	368	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,58	45,96	0	4,02	0,04	0,6	14,54	7,24	9,98	2,01
ИТОГО				24,75	23,85	110,57	731,68	0,3	6,64	0,53	3,4	492,58	122,3	695,11	6,74

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества															
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг												
Завтрак																											
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,36	4,9	9,12	96	0,07	2,64	0,02	0,24	42	25,2	76,4	0,96												
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9												
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	30,1	159,7	0,1	0,8	0	0	130,8	19,4	148,9	0,3												
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,6	10,4	42,2	255,2	0,1	1	0,1	0,2	180,3	36,9	261,1	0,5												
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69												
2008	41	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0												
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	18,8	78,2	0	1,8	0	0,3	13,5	4,7	4,3	0,9												
2011	368	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	0	8	42	0	0,6												

ИТОГО		22,37	28,88	159,61	948,71	0,37	16,24	59,17	0,74	396,75	128,2	492,7	4,85
-------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	-------	-------	------

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
2011	7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	5,02	5,95	10,12	98,77	0,12	0,42	0	0	32,2	0	298,17	1,13
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	13,09	0	0	0	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	6	5,1	32,8	186,4	0,1	1	0,1	0	176,2	29,1	200,8	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	4,17	5,32	43,62	238,36	0,03	0	0,03	0,35	12,73	30,08	96,34	0,7
2008	155	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	16,15	7,02	4,79	147	0,21	1,54	0	0,2	29,4	31,39	234,98	2,8
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	8,06	0	0	0	0,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7	
2011	368	ГРУША	0,25	0,25	10,25	47	0	5	0	0,25	19	12	16	2
ИТОГО			37	24,62	159,67	985,94	0,52	7,96	0,13	0,8	302,88	108,17	853,69	9,42

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	2	202,03	30,18	172,48	0,64
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2008	265	ПЛОВ ИЗ КУРЫ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2002	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	35	15	37	0,7
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2011	368	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	30	0,02	0,32	35	11	17	0,1

ИТОГО	15,44	21,16	144,64	837,42	0,27	78,14	38,38	5,52	341,52	85,38	281,28	9,54
-------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	-------	--------	------

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
2008	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	0,3	25,85	31,13	76,8	1,18
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	12,8	6	8,8	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	7,32	10,38	41,63	254,03	0,08	0	0,04	1,06	14,63	9,31	67,88	1,06
2008	15	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	17,2	34	0,4	372	0,13	0	0	0,4	28	20	144	2
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	8	5,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	38	28	99	1,9
2008		ЙОГУРТ	3	2,3	4,5	72	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
ИТОГО			43,37	55,59	131,86	1234,69	0,48	20,7	0,15	6,56	388,43	122,44	580,48	8,73

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	76	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,89	5,25	11,65	94,62	0,05	1,1	0,02	0,2	42,83	23,9	51,79	1,29
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	30,1	159,7	0,1	0,8	0	0	130,8	19,4	148,9	0,3
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18,5	8,5	13,6	242	0,06	0	0,1	2,6	158	23	223	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
2011	368	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,58	45,96	0	4,02	0,04	0,6	14,54	7,24	9,98	2,01

ИТОГО	28,84	18,4	104,72	718,4	0,22	5,92	0,16	3,4	371,46	79,14	441,07	6
-------	-------	------	--------	-------	------	------	------	-----	--------	-------	--------	---

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества															
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг												
Завтрак																											
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,37	4,65	18,53	140,44	0,16	4,98	0,02	0,3	49,8	37,85	138,44	1,89												
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9												
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7												
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	8	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	272	0												
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69												
2008	41	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	0	2	0												
2008	395	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	23,2	92,6	0,01	1,08	0	0,3	6,4	0	3,6	0,18												

2011	368	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	0	8	42	0	0,6
		ИТОГО		19,78	22,43	167,52	976,25	0,37	18,06	59,15	0,8	292,75	125,05	430,84	5,66

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
2011	2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,03	5,32	14,04	109,31	0,07	2,77	0	0	3,64	0	0	1,33
2011	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,1	32,8	186,4	0,1	1	0,1	0	176,2	29,1	200,8	0,5
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	2,7	5,7	36,2	176,5	0	0	0	0,3	16,2	19,6	92	0,5
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	10,21	4,12	3,74	93,38	0,09	1,25	0,03	0,38	23,66	18,68	110,07	0,63
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	4	0,01	4,9	24	16	39	0,9
2011	66	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69

Завтрак

008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		ИТОГО		28,05	31,52	147,77	946,2	0,38	13,02	0,14	5,78	278,85	91,38	455,87	8,25

10 день

орник цепту р	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	2	202,03	30,18	172,48	0,64
008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0,07	0,4	4	2	12	0,2
008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	12,2	5,6	7,4	0,7
008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	4,12	7,19	27,01	187,62	0,19	0,6	0,05	0,27	62,54	38,59	113,11	1,46
008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	7,5	5,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	12	95	1
008	360	СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ	0,8	2,9	3,9	46,2	0	1,8	0	1,4	6,5	5,7	9,7	0,2
11	65	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,35	0,55	19,99	96,32	0,01	0	0	0	13,09	0	0	0,9
11	368	ГРУША	0,25	0,25	10,25	47	0	5	0	0,25	19	12	16	2

Завтрак

ИТОГО	23,71	31,5	138,1	953,24	0,37	8,54	38,37	6,12	337,56	111,67	433,09	7,8
ИТОГО ВСЕГО	276,71	306,67	1408,5	9744,44	4,13	334,49	238,48	33,92	3886,36	1335,3	5248	75,8