



Утверждаю

Директор МБОУ «Козульская
СОШ №2 им. Д.К. Квитовича»
Е.М. Космаченко

Приказ № 194 от « 30 » 08 2021г.

Примерное 12-дневное цикличное меню на 2021 – 2022 учебный год

**Неделя 1
Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак	Сыр(порциями)	20	30	4.4	6.6	5,27	7.9	0	0	65,13	97,7	300	14.1	163	0,18	0.01	0.48	78	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	15	20	0,09	0.12	10,89	14.52	0,12	0,16	98,84	131,78	3,3	0,45	2,85	0,03	0	0	75	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	200/10	8.5	8.5	11.5	11.5	38.8	38.8	292.1	292.1	146	66	213	3.7	0,09	0.3	53.1	54-6к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6.4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промш.
	Яйцо варенное	1	1	4.8	4.8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	22	21,6	74	1,08	0,03	0	56	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4.94	0,32	0.52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				21,53	25,66	32,58	39,04	78,14	90,48	690,65	812,42	510,4	122,72	479,48	24,12	0,17	5,81	262,1	
Обед	Суп картофельный с горохом, мясом	250	250	8.93	8.93	4.65	4.65	23.1	23,1	169,78	169,78	170	170	465	11	0,2	15	175	54-8с-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промш.
	Гуляш из говядины	80	100	13.8	17,25	11.2	14	3,3	4,13	169,6	212	13	18	160	2,2	0,01	0.7	16	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	10.9	6.5	8.7	42.8	57,07	262,2	349,6	50	68	207	5.5	0,09	0	25	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4.94	4.94	0,52	0.52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				36,97	43,12	23,37	28,37	136,72	151,82	902,62	1032,42	266,7	272,07	850,33	37,03	0,34	20,7	216	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,73	0	54-3гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	30	0,12	0,18	14,52	21,78	0,16	0,24	131,78	197,67	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	50	53-19з-2020
Итого				5,52	5,58	16,44	23,7	33,77	33,85	304,38	370,27	32,6	26,9	11,7	1,8	0	0,73	50	
Итого за день:				64,02	74,36	72,39	91,11	248,63	276,15	1897,65	2215,11	809,7	421,69	1341,51	62,95	0,51	27,24	528,1	

Неделя 1

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
Завтрак	Гуляш из говядины	80	100	13,8	17,25	11,2	14	3,3	4,13	169,6	212	13	18	160	2,2	0,01	0,7	16	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	10,9	6,5	8.7	42.8	57,07	262.2	349.6	50	68	207	5,5	0.09	0	25	54-4г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0.2	0.2	0	0	6.4	6,4	26.4	26.4	14.1	6.4	8.3	0.8	0	0.03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				25,74	33,79	18,52	23,72	85,02	112,42	609,78	795,84	102,1	106,57	393,63	26,83	0,14	5,73	41	
Обед	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	250	9.93	9,93	4.88	4.88	17,95	17,95	155,2	155,2	99,75	48,75	153,25	1,43	0,025	4,5	66,5	54-12с-2020
	Шницель из говядины	75	100	14,1	18,8	11,9	15,87	6,3	8,4	188	250,67	49	29	175	2,5	0,04	0	22	54-7м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0.6	0	0	22.7	22,7	93.2	93,2	8.7	1.9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Икра кабачковая	60	60	1.2	1,2	5.4	5,4	5,1	5,1	73,2	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0	№1
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				34,37	40,01	28,9	33,51	120,57	125,95	819,18	961,28	252,05	137,82	466,78	24,08	0,175	20,4	120,5	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
Итого				29,5	31,7	9,19	11,82	84,91	84,91	540,13	572,7	453,5	273,5	163	11,06	0,01	200,48	78	
Итого за день:				89,61	105,5	56,61	69,05	290,5	323,28	1969,09	2329,82	807,65	517,89	1023,41	61,97	0,325	226,61	239,5	

Неделя 1

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры		
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
Завтрак	Капуста, тушенная с мясом	100	100	11,35	11,35	18,15	18,15	8,15	8,15	241,15	241,15	52,5	27	146	2,45	0,02	10	122,5	54-10м-2020	
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				37,49	40,33	26,17	27,01	109,54	125,12	822,91	902,34	237,5	302	244	13,85	0,08	216,7	154,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/12	250/12	2,17	2,17	6,67	6,67	12,97	12,97	120,37	120,37	50,5	32,75	60,75	1,4	0,025	5,5	60	54-2с-2020	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	140	9,7	19,4	5	10	4,5	9	102	204	17	44	22	1	0,02	1,1	53	54-11р-2020	
	Макароны отварные	150	200	5	6,67	5,4	7,2	35	46,7	207,7	276,9	67	9	46	0,7	0	0	25	54-1г-2020	
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	0	промыш.
Итого				22,51	33,88	18,09	24,89	103,69	119,89	664,31	835,51	173,6	106,32	155,38	22,23	0,085	11,63	138		
Полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	0	№ 428
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	0	№ 233
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020	
Итого				9,5	11,7	7,19	9,82	34,11	34,11	246,13	278,7	343	34,5	163	1,06	0,01	0,48	78		
Итого за день:				69,5	85,91	51,45	61,72	247,34	279,12	1733,35	2016,55	754,1	442,82	562,38	37,14	0,175	228,81	370,5		

Неделя 1

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
Завтрак	Шницель из говядины	75	100	14.1	18.8	11.9	15.87	6,3	8.4	188	250,67	49	29	175	2,5	0.04	0	22	54-7м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	10,9	6,5	8.7	42.8	57,07	262.2	349,6	50	68	207	5.5	0.09	0	25	54-4г-2020	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Огурец в нарезке	60	60	0.5	0.5	0	0	1,7	1,7	8.4	8.4	13,8	8,4	25,2	0,54	0,02	6	6	54-2з-2020	
Итого				45,84	55,14	20,72	27,09	128,49	157,16	882,36	1088,69	252,8	345,4	407,2	18,54	0,15	206	53		
Обед	Жаркое подомашнему	160	200	16.2	20,25	12.6	15,75	16.4	20,5	243.8	304,75	11	19	109	1,5	0.02	2.4	10	54-9м-2020	
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0.2	0.2	0	0	6.4	6.4	26.4	26.4	14,1	6.4	8.3	0.8	0	0.03	0	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.	
	Салат из свеклы отварной	60	100	0.8	1,4	2.7	4.5	4.6	7.7	45.7	76,2	21,8	24,7	24,5	0.8	0	5,7	0	54-13з-2020	
Итого				22,14	26,79	15,82	20,77	59,39	66,59	465,92	557,37	46,9	50,1	141,8	3,1	0,02	8,13	10		
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020	
	Фрукт свежий	150	150	0.5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.	
Итого				6,2	6,2	2,42	2,42	62,44	62,44	296,02	296,02	47,2	35,47	18,33	19,21	0,04	5	0		
Итого за день:				74,18	88,13	38,96	50,28	250,32	286,19	1644,3	1942,08	346,9	430,97	567,33	40,85	0,21	219,13	63		

Неделя 1

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		
Завтрак	Курица отварная	125	125	26,4	26,4	17	17	0	0	257,8	257,8	48,75	25	178,75	2,25	0,05	0	25	№ 637
	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Кукуруза консервированная	25	25	2,57	2,57	1,23	1,23	15	15	81,32	81,32	25	26	0	0,17	0,095	0	0	№ 29
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				36,31	39,41	24,25	26,18	92,02	117,02	730,3	857,66	127,85	83,57	259,38	22,55	0,195	5,03	50	
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	250	10,87	10,87	4,2	4,2	20,4	20,4	162,75	162,75	25	36	132,75	2	0,05	5,5	30,25	54-5с-2020
	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	10,9	6,5	8,7	42,8	57,07	262,2	349,6	50	68	207	5,5	0,09	0	25	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				33,01	44,11	17,22	25,42	122,59	141,56	774,27	967,77	97,7	122,9	451,75	9	0,16	6	62,25	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	30	0,12	0,18	14,52	21,78	0,16	0,24	131,78	197,67	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	50	53-19з-2020
Итого				5,42	5,48	16,44	23,7	33,47	33,55	303,18	369,07	29,8	26,1	10,2	1,7	0	0,03	50	
Итого за день:				74,74	89	57,91	75,3	248,08	292,13	1807,75	2194,5	255,35	232,57	721,33	33,25	0,355	11,06	162,25	

Неделя 2
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	15	20	0,09	0,12	10,89	14,52	0,12	0,16	98,84	131,78	3,3	0,45	2,85	0,03	0	0	75	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная пшеница	200/10	200/10	8,5	8,5	11,5	11,5	38,8	38,8	292,1	292,1	146	66	213	3,7	0,09	0,3	53,1	54-6к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
	Яйцо варенное	1	1	4,8	4,8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	22	21,6	74	1,08	0,03	0	56	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				21,53	25,66	32,58	39,04	78,14	90,48	690,65	812,42	510,4	122,72	479,48	24,12	0,17	5,81	262,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/12	250/12	2,18	2,18	6,68	6,68	12,98	12,98	120,38	120,38	50,5	32,75	60,75	1,4	0,025	5,5	60	54-2с-2020
	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Макаронные отварные	150	200	5	6,67	5,4	7,2	35	46,7	207,7	276,9	67	9	46	0,7	0	0	25	54-1г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				21,22	31,29	52,51	26,9	103,9	130,8	668,42	843,72	170,6	79,32	245,38	22,73	0,085	11,03	92	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				5,8	5,8	2,42	2,42	46,14	46,14	229,22	229,22	52,6	39,97	26,63	20,01	0,04	5,03	0	
Итого за день:				48,55	62,75	87,51	68,36	228,18	267,42	1588,29	1885,36	733,6	242,01	751,49	66,86	0,295	21,87	354,1	

Неделя 2

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак	Жаркое подомашнему	160	200	16,2	20,25	12,6	15,75	16,4	20,5	243,8	304,75	11	19	109	1,5	0,02	2,4	10	54-9м-2020
	Чай черный байховый с сахаром, лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,73	0	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Салат из свеклы отварной	60	100	0,8	1,4	2,7	4,5	4,6	7,7	45,7	76,2	21,8	24,7	24,5	0,8	0	5,7	0	54-13з-2020
Итого				20,34	26,89	15,62	20,77	47,39	66,89	410,86	558,57	49,7	50,9	143,3	3,2	0,02	8,83	10	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,24	2,24	6,18	6,18	19,12	19,12	141,62	141,62	33,5	25	70,25	1,2	0,025	4,25	35	54-3с-2020
	Шницель из говядины	75	100	14,1	18,8	11,9	15,87	6,3	8,4	188	250,67	49	29	175	2,5	0,04	0	22	54-7м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	10,9	6,5	8,7	42,8	57,07	262,2	349,6	50	68	207	5,5	0,09	0	25	54-4г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				29,68	37,08	25,1	31,27	106,61	122,98	768,24	918,31	146,6	128,4	460,55	10	0,155	4,28	82	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
Итого				29,5	31,7	9,19	11,82	84,91	84,91	540,13	572,7	453,5	273,5	163	11,06	0,01	200,48	78	
Итого за день:				79,52	95,67	49,91	63,86	238,91	274,78	1719,23	2049,58	649,8	452,8	766,85	24,26	0,185	213,59	170	

Неделя 2

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	80	120	13,3	19,95	9,3	13,95	2,5	3,75	146,7	220,05	50	25	161	0,6	0,04	0,6	4	54-6р-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				20,64	30,39	15,32	21,9	79,52	105,77	537,88	738,59	104,1	57,57	241,63	20,73	0,09	5,63	29	
Обед	Плов из отварной говядины	200	200	15,5	15,5	13,2	13,2	40,3	40,3	341,9	341,9	49	37	198	3	0,02	0,5	85	54-11м-2020
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				40,94	40,94	16,22	16,22	143,12	143,12	879,74	879,74	214	291,17	216,33	31,33	0,06	205,5	85	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
Итого				29,5	31,7	9,19	11,82	84,91	84,91	540,13	572,7	453,5	273,5	163	11,06	0,01	200,48	78	
Итого за день:				91,08	103,03	40,73	49,94	307,55	333,8	1957,75	2191,03	771,6	622,24	620,96	63,12	0,16	411,61	192	

Неделя 2

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Макароны отварные	150	200	5	6,67	5,4	7,2	35	46,7	207,7	276,9	67	9	46	0,7	0	0	25	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Помидоры в нарезке	60	60	0,4	0,4	0	0	2,3	2,3	10,5	10,5	8,4	12	15,6	0,84	0,04	15	79,8	54-3з-2020
Итого				17,44	29,41	11,72	19,72	84,39	113,09	511,26	742,82	98,1	39,9	173,6	3,04	0,06	15,5	111,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	3,15	3,15	0,18	0,18	26,28	26,28	119,25	119,25	32,5	30,25	78	1,28	0,025	5,5	25	54-7с-2020
	Печень по-строгановски	80	100	10,94	13,67	7,86	9,82	5,88	7,35	139,62	174,52	37,14	18,05	245,01	4,92	0,22	8,14	5,81	№ 07016
	Картофельное пюре/огурец	150/50	200/50	4,1	5,04	6,1	6,74	26	29,28	179	202,17	56,5	42	98	1,7	0,06	11,7	32	54-11г-2020
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				43,63	47,3	17,16	19,76	160,98	165,73	975,71	1033,78	291,14	344,47	439,34	36,23	0,345	230,34	62,81	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				5,6	5,6	2,42	2,42	46,94	46,94	238,82	238,82	68	34,57	18,33	19,21	0,04	5	0	
Итого за день:				66,67	82,31	31,3	41,9	292,31	325,76	1725,79	2015,42	457,24	418,94	631,27	58,48	0,445	250,84	174,61	

Неделя 2

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
Завтрак	Курица отварная	125	125	26,4	26,4	17	17	0	0	257,8	257,8	48,75	25	178,75	2,25	0,05	0	25	№ 637
	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Зеленый горошек	60	60	1,2	1,2	5,4	5,4	5,1	5,1	73,2	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0	№ 50
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
Итого				34,24	37,34	27,92	29,85	70,09	95,09	673,96	801,32	117,85	47	254,95	3,67	0,07	4,2	50	
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	250	10,87	10,87	4,2	4,2	20,4	20,4	162,75	162,75	25	36	132,75	2	0,05	5,5	30,25	54-5с-2020
	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Картофельное пюре/огурец	150/50	200/50	4,1	5,04	6,1	6,74	26	29,28	179	202,17	56,5	42	98	1,7	0,06	11,7	32	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				28,91	38,25	16,82	23,46	105,79	113,77	691,07	820,34	104,2	96,9	342,75	5,2	0,13	17,7	69,25	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				6,2	6,2	2,42	2,42	62,44	62,44	296,02	296,02	47,2	35,47	18,33	19,21	0,04	5	0	
Итого за день:				69,35	81,79	47,16	55,73	238,32	271,3	1661,05	1917,68	269,25	179,37	616,03	28,08	0,24	26,9	119,25	

Неделя 3
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
Завтрак	Капуста, тушенная с мясом	100	100	11,35	11,35	18,15	18,15	8,15	8,15	241,15	241,15	52,5	27	146	2,45	0,02	10	122,5	54-10м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промш.
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого				37,49	40,33	26,17	27,01	109,54	125,12	822,91	902,34	237,5	302	244	13,85	0,08	216,7	154,5	
Обед	Плов из отварной говядины	200	250	15,5	19,4	13,2	16,5	40,3	50,4	341,9	427,4	49	37	198	3	0,02	0,5	85	54-11м-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
Итого				20,64	24,54	13,72	17,02	78,69	88,79	518,32	603,82	63,1	43,4	206,3	3,8	0,02	0,53	85	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,73	0	54-3гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	30	0,12	0,18	14,52	21,78	0,16	0,24	131,78	197,67	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	50	53-19з-2020
Итого				5,52	5,58	16,44	23,7	33,77	33,85	304,38	370,27	32,6	26,9	11,7	1,8	0	0,73	50	
Итого за день:				63,65	70,45	56,33	67,73	222	247,76	1645,61	1876,43	333,2	372,3	462	19,45	0,1	217,96	289,5	

Неделя 3

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	80	120	13,3	19,95	9,3	13,95	2,5	3,75	146,7	220,05	50	25	161	0,6	0,04	0,6	4	54-6р-2020
	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				20,44	30,19	15,32	21,9	80,32	106,57	547,48	748,19	119,5	52,17	233,33	19,93	0,09	5,6	29	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	2,125	2,125	6,65	6,65	7,23	7,23	96,85	96,85	55,5	18,25	44	1,025	0	9,25	90,5	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	80	100	13,8	17,25	11,2	14	3,3	4,13	169,6	212	13	18	160	2,2	0,01	0,7	16	54-2м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				24,665	29,055	24,57	28,01	85,45	89,56	658,69	724,26	152,6	91,82	328,63	23,755	0,11	21,68	138,5	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
Итого				25,6	25,6	4,42	4,42	97,74	97,74	532,82	532,82	178,5	273,57	18,33	29,21	0,04	205	0	
Итого за день:				70,705	84,845	44,31	54,33	263,51	293,87	1738,99	2005,27	450,6	417,56	580,29	72,895	0,24	232,28	167,5	