

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
«СОШ №1 имени М.А. Погодина»


В.В. Сулаева


«24» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о.начальника МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»


Н.А.Каплина


«27» 08 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
в возрасте с 12 до 18 лет**

С СЭМПЛЯР
МАУО КШП
ВАСМУ ВЕРНУТЬ

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1 день понедельник

ЗАВТРАК

5	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	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
2	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
	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
	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
того ЗА ЗАВТРАК		780,00	650,00	20,60	24,19	87,49	0,18	9,16	0,07	3,74	601,63	466,46	94,02	5,25

ОБЕД

1	Суп картофельный с гречневой крупой	250	264,64	10,82	15,76	21,13	0,11	9,66	0,00	1,11	14,18	61,69	25,52	0,96
7	Рулет с яйцом	120,00	188,20	9,26	15,21	11,06	0,05	0,11	0,66	0,32	34,92	149,32	22,70	2,34
3	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
9	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
того за обед		800,00	883,84	28,78	37,52	106,65	0,31	15,64	0,66	5,70	104,83	324,38	89,23	5,25
того за день			1533,84	49,38	61,71	194,14	0,49	24,80	0,73	9,44	706,46	790,84	183,25	10,50

2 день вторник

ЗАВТРАК

3	Запеканка из творога с молоком сгущенным	230,00	716,00	32,24	21,71	43,18	0,06	0,28	0,06	0,74	334,62	381,53	48,87	9,97
6	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
того 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

	Икра кабачковая	100,00	122,00	2	9	8,54	0,02	7	0,00	0	41	37	15	0,7
	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
12 ²	Чахохбили (филе бедра)	75,00	193,00	12,95	14,88	1,76	0,00	0,29	0,00	4,43	13,68	6,49	2,47	0,18
4	Рис отварной	200,00	272,80	4,92	8,1	45,08	0,04	0,00	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
5	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
того за обед		865,00	846,80	25,06	37,92	101,47	0,15	16,91	0,16	8,12	118,20	244,18	88,35	4,17
того за день			1613,80	57,48	59,67	157,17	0,21	17,21	0,22	8,86	456,89	631,95	140,55	14,80

3 день среда

ЗАВТРАК

4	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
44	Котлета рыбная (филе трески), соус сметанный	120,00	205,80	7,46	12,77	13,84	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,5	18,67	0,58

2	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
8	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	119,00	50,00	0,39	0,37	11,24	0,01	4,19	0,00	0,00	14,74	10,02	8,2	2
Итого ЗА ЗАВТРАК		779,00	699,80	16,64	27,02	96,10	0,31	13,98	0,10	4,08	168,19	249,51	105,09	5,76

БЕД														
	Икра морковная	100,00	115,00	2,40	7,10	10,40	3,00	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	141,00	3,54	9,36	10,79	3,00	8,25	0,01	3,82	52,87	70,52	31,97	1,80
0	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
1	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	318,94	10,773	9,882	51,91	0,29	0	0,05	0,86	19,95	283,71	189,42	6,36
3 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		990,00	1012,78	30,54	38,85	134,71	6,48	55,93	0,06	9,62	187,18	488,76	282,68	14,64
Итого за день			1712,58	47,18	65,87	230,81	6,79	69,91	0,16	13,70	355,37	738,27	387,77	20,40

4 день четверг

ЗАВТРАК														
	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
52 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
99	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
76	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
88	Апельсин свежий	306,00	87,00	1,74	0,36	19,22	0,06	49,2	0,00	0,45	61,34	41,03	23,19	0,54
	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		2478,00	684,00	21,27	24,88	89,68	0,27	52,06	0,02	8,59	123,02	276,77	77,71	5,44

БЕД														
2	Икра баклажанная	100,000	148,00	1,70	13,30	5,10	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
5	Рассольник ленинградский	280	135,00	3,38	6,41	16,01	0,06	2,61	0,12	2,44	28,52	63,50	20,02	0,96
39	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
3 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		915,00	1055,69	33,50	40,44	139,07	0,34	21,18	0,14	11,92	122,13	309,90	94,72	4,72
Итого за день			1739,69	54,77	65,32	228,75	0,61	73,24	0,16	20,51	245,15	586,67	172,43	10,16

5 день пятница

ЗАВТРАК														
65	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
79	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

того 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
ЕД														
	Икра кабачковая	100,00	122,00	2,00	9,00	8,54	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	152,00	6,12	5,13	20,31	0,02	6,88	0,11	4,26	42,08	99,08	39,04	2,01
1	Тефтели (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
0	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
5	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
того за обед		1100,00	1009,31	118,96	128,48	204,42	90,43	138,01	90,70	97,21	269,12	532,63	243,37	101,50
того за день			1604,31	148,36	147,31	281,70	91,20	139,19	90,70	101,47	584,82	982,23	330,20	104,10

6 день понедельник

ВТРАК														
8	Апельсин весовой	306,00	87,00	1,74	0,36	19,22	0,06	49,2	0,00	0,45	61,34	41,03	23,19	0,54
5	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	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
2	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
	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
того ЗА ЗАВТРАК		786,00	625,00	19,87	21,26	88,54	0,23	49,68	0,08	2,47	530,42	418,33	90,91	2,53

ОБЕД														
	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
3 ³	Свекольник	250,00	125,00	3,06	5,26	16,38	0,04	2,81	0,13	0,35	43,99	62,58	24,84	1,29
50 ⁴	Голубцы ленивые с соусом	200,00	292,44	17,7	17,2	16,7	0,23	8,87	0,03	0,57	73,94	235,2	34,02	2,97
9	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
9	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
8	Банан	100,00	96,00	1,5	0,5	21	0,04	10,00	0,00	0,4	8	28	42	0,6
того за обед		1040,00	953,44	31,57	31,84	134,95	0,44	24,63	0,18	6,07	186,58	435,68	147,28	7,27
того за день			1578,44	51,44	53,10	223,49	0,67	74,31	0,26	8,54	717,00	854,01	238,19	9,80

7 день вторник

ЗАВТРАК														
	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
	Салат из свеклы с маслом растительным	50,00	41,00	0,63	2,24	4,64	0,01	0,76	0,00	1,12	16,85	15,46	8,1	0,53
66	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
12	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
77	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
того ЗА ЗАВТРАК		747,00	550,00	16,89	27,75	58,17	0,31	6,33	0,02	4,68	76,97	205,83	61,37	3,67

ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	97,00	2,58	5,49	9,32	0,04	4,91	0,11	2,25	38,62	43,69	17,40	0,72
5	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
4	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
8	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
	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		890,00	1034,00	35,04	32,09	151,39	0,29	11,03	3,40	8,91	90,51	424,53	82,04	8,22
Итого за день			1584,00	51,93	59,84	209,56	0,60	17,36	3,42	13,59	167,48	630,36	143,41	11,89

8 день среда

ЗАВТРАК														
18	Груша свежая	170,00	66,00	0,58	0,41	15,17	0,03	3,06	0,00	0,55	25,59	21,3	15,97	3,06
1	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
30/331	Птица тушеная 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
71	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
79	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		765,00	608,00	25,37	19,15	83,96	0,26	6,27	0,02	7,66	164,92	260,78	129,43	7,09

ОБЕД														
2	Икра баклажанная	100,000	148,00	1,70	13,30	5,10	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
12	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	180,64	6,71	6,76	23,25	0,11	8,66	0,00	1,45	16,01	66,67	25,20	1,00
59	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
76	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		915,00	855,36	33,32	35,31	83,10	1,18	57,93	0,00	12,08	138,46	420,22	116,52	6,18
Итого за день			1463,36	58,69	54,46	167,06	1,44	64,20	0,02	19,74	303,38	681,00	245,95	13,27

9 день четверг

ЗАВТРАК														
138	Яблоки,весовые	350,00	147,00	1,16	1,09	33,07	0,02	12,32	0,00	0,00	43,37	29,48	24,12	5,89
	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
1	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
51	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
109	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
177	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		987,00	1042,00	36,43	28,27	160,31	0,98	16,07	0,02	5,16	92,87	306,72	79,40	9,81

ОБЕД														
	Молоко фруктовое штучное,шт	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
32	Борщ с капустой и картофелем	250,00	162,00	5,16	8,29	16,73	0,03	8,71	0,00	3,60	143,81	124,61	31,64	0,96

	Плов из птицы(филе бедра)	75/180	387,00	17,08	15,90	43,48	0,02	0,58	0,00	5,69	26,84	84,91	31,48	0,83
	Горошек 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
5	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 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		1075,00	835,00	29,55	32,19	106,52	0,15	24,19	0,00	14,65	313,74	359,79	109,09	3,43
Итого за день			1877,00	65,98	60,46	266,83	1,13	40,26	0,02	19,81	406,61	666,51	188,49	13,24

10 день пятница

ЗАВТРАК

8	Апельсин	210,00	43,20	1,42	0,3	15,7	0,05	40,2	0,00	0,37	50,12	33,52	18,95	0,44
2	Омлет смешанный с колбасой	225,00	386,00	23,4	30,83	3,65	0,07	0,03	0,14	3,29	127,18	316,25	27,74	3,41
6	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		675,00	579,20	27,89	32,22	51,27	0,17	40,25	0,14	4,66	189,12	385,60	61,50	5,19

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
1	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
4	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
2	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
3 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
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			1613,00	56,61	68,44	198,17	0,77	56,99	0,21	12,06	408,64	797,25	172,01	10,18

11 день понедельник

ЗАВТРАК

5	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	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
2	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
	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
	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

	Икра баклажанная	100,000	148,00	1,70	13,30	5,10	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
	Суп крестьянский с пшеном	250,00	189,00	7,77	9,75	17,78	0,04	3,93	0,00	2,38	213,81	178,56	37,75	0,73
42 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
3	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
4 ¹	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		840,00	914,00	27,39	53,34	80,96	0,60	19,04	0,01	15,09	334,79	466,40	124,17	5,36
Итого за день			1568,00	45,67	87,00	150,52	0,77	19,52	0,14	17,58	808,09	848,92	191,98	7,38

12 день вторник

ЗАВТРАК

3	Запеканка 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 весовое	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
6	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
того 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

12	Суп картофельный с бобовыми	250,00	140,00	5,60	5,05	18,03	0,12	1,88	0,11	4,06	35,91	87,76	30,34	1,63
6	Мясо тушеное (свинина)	120,00	289,00	12,25	25,5	2,76	0,19	0,36	0,00	3	15,07	94,86	15,37	1,07
1	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
18	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
18	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		1010,00	868,00	28,39	35,95	107,89	0,56	42,62	0,13	11,82	147,51	409,46	174,03	7,60
Итого за день			1635,00	60,81	57,70	163,59	0,62	42,92	0,19	12,56	486,20	797,23	226,23	18,23

13 день среда

ЗАВТРАК

38	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
55	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
77	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

ОБЕД

4	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
9	Суп из овощей	250,00	104,00	2,62	5,54	10,92	0,04	3,44	0,11	2,35	30,03	48,44	18,06	0,74
94	Котлета из птицы (филе бедра)	100,00	226,00	17,02	11,56	13,36	0,08	0,16	0,00	2,9	30,84	119,04	24,12	2,12
12	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
6'	Компот из клюквы	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
	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		945,00	1047,00	34,25	38,37	140,97	0,28	11,08	0,13	9,17	128,13	328,24	98,83	5,91
Итого за день			1567,31	54,49	49,61	229,54	0,96	17,33	0,13	14,25	208,54	588,52	178,74	13,39

14 день четверг

ЗАВТРАК

138	Яблоки, весовые	200,00	105,00	0,89	0,75	25,77	0,03	17,6	0,00	0,00	61,95	42,11	34,45	8,42
260	Гуляш (свинина)	125,00	169,00	16,42	9,94	3,21	0,71	0,5	0,00	2,65	16,83	163,19	21,77	1,33
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
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		715,00	592,00	25,06	14,85	91,39	0,84	18,12	0,02	4,63	99,55	275,68	77,23	11,69

БЕД														
	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
	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
9	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
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
	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		895,00	1191,69	35,51	42,17	167,53	0,24	16,98	0,14	9,08	101,03	283,31	93,86	4,96
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														
8	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
0	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
0	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
9	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 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
Итого ЗА ЗАВТРАК		1002,00	687,31	21,33	22,87	99,30	0,35	40,73	0,06	3,83	288,21	398,59	114,49	8,24

БЕД														
	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
5	Суп картофельный с колбасой и яйцом	250,00	103,00	3,19	4,25	13,08	0,06	2,66	0,12	1,32	23,39	61,41	19,78	0,92
7	Рулет с яйцом(свинина)	100,00	200,00	12	25,14	14,56	0,18	0,00	0,02	1,04	19,85	88,84	12,45	1
6	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
4	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
5	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
	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
Итого за обед		1020,00	723,00	25,73	38,17	102,57	0,33	14,28	0,16	5,13	195,99	363,58	87,80	4,48
Итого за день			1410,31	47,06	61,04	201,87	0,68	55,01	0,22	8,96	484,20	762,17	202,29	12,72

16 день понедельник

ЗАВТРАК														
1	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
9	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
4	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
5	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

БЕД

	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
	Рассольник ленинградский	250,00	127,00	3,25	5,63	15,87	0,06	2,60	0,11	2,44	25,19	61,23	19,71	0,95
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
8	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
9	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
	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
	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 обед		1015,00	951,00	33,22	32,31	105,41	0,22	6,26	0,13	10,22	290,03	430,67	105,85	5,60
Итого за день			1619,96	63,26	65,80	189,83	0,52	6,95	0,33	12,06	819,89	918,90	205,59	8,39

17 день вторник

ЗАВТРАК

18	Апельсин	300,00	85,00	1,7	0,35	18,84	0,06	48,24	0,00	0,44	60,14	40,22	22,73	0,53
11	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
14	Рис отварной	200,00	272,80	4,92	8,1	45,08	0,04	0	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
16	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		830,00	686,80	29,10	20,31	97,07	1,00	48,87	0,05	4,59	99,95	365,77	93,91	4,14

БЕД

1	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
11	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
14	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
13	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			1674,80	58,34	54,60	237,49	1,26	61,80	0,16	15,46	218,82	657,10	197,99	9,87

18 день среда

ЗАВТРАК

1	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
12	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
67	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
77	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
	Молоко фруктовое штучное,шт	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
38	Яблоки,весовые	284,00	119,00	0,94	0,88	26,84	0,02	10	0,00	0,00	35,19	23,92	19,57	4,78
Итого ЗА ЗАВТРАК		1036,00	684,00	28,77	14,41	109,61	0,80	18,34	0,02	5,76	194,17	366,17	89,96	9,09

ОБЕД

	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
	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
1	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
	Компот из клюквы	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
Итого за обед		915,00	920,30	29,82	36,32	142,04	0,13	8,68	0,11	10,64	95,93	194,53	74,68	3,53
Итого за день			1604,30	58,59	50,73	251,65	0,93	27,02	0,13	16,40	290,10	560,70	164,64	12,62

19 день четверг

ЗАВТРАК

6	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
	Сыр,вес	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
9	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
6	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		520,00	654,00	24,45	33,07	64,71	0,27	0,51	0,07	4,57	297,33	290,37	46,87	3,12

ОБЕД

	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
	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
8	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
0	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
5	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	316,72	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

88	Апельсин	300,00	85,00	1,7	0,35	18,84	0,06	48,24	0,00	0,44	60,14	40,22	22,73	0,53
60	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
71	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
79	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		790,00	758,05	25,51	22,36	112,80	0,42	49,75	0,04	1,88	193,35	350,35	186,88	9,24

ОБЕД

8	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
12	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
92	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

15	Компот из смородины с/м.20/20	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
4	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			1705,05	54,81	54,93	246,78	0,65	65,16	0,15	11,21	284,39	548,60	265,75	13,30

Основной источник рецептов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.

Могильный 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.

⁴ 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 - 2001 г.

⁵ Сборник рецептов кулинарных изделий и блюд.-Цитадель-трейд. 2003 г