

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приисквая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисквая СОШ»

 А.Л. Черповодский

«30» августа 2024г.

Основное десятидневное меню для  
организации питания школьников (дети ОВЗ)  
МБОУ «Приисквая СОШ» в 2024/2025 учебном году  
на осенне – зимний период

с. Приисквое 2024г.

День : понедельник

Неделя : первая

№1

Период : осень-зима

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-16к-2020	1	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>6,9</b>	<b>23,9</b>	<b>178</b>
		Крупа рисовая	15				
		Крупа пшеничная	15				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	5				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	<b>Сыр в нарезке</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>107,5</b>
54-2гн-2020	3	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>14,5</b>	<b>16</b>	<b>41,9</b>	<b>370,2</b>
		<b>Обед</b>					
54-2з-2020	1	<b>Огурец в нарезке</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>14,1</b>
		Огурцы	113				
54-8с-2020	2	<b>Суп картоф. с горохом</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>5,8</b>	<b>20,4</b>	<b>166,4</b>
		Картофель	85				
		Горох	25				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-1г-2020	3	<b>Макаронные отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Тефтели</b>	<b>60</b>	<b>14,5</b>	<b>14,7</b>	<b>8,2</b>	<b>222,7</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	6	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>37,3</b>	<b>30</b>	<b>108,7</b>	<b>851,6</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1380</b>	<b>51,8</b>	<b>46</b>	<b>150,6</b>	<b>1221,8</b>



День : вторник  
Неделя : первая  
Период : осень-зима

№2

№ рец.	№ или	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	1	<b>Макароны отварные</b>	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	2	<b>Тефтели</b>	60	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	3	<b>Соус красный основной</b>	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	4	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	<b>Хлеб в пшеничный</b>	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>25,8</b>	<b>23,8</b>	<b>74,4</b>	<b>613,3</b>
		<b>Обед</b>					
54-7з-2020	1	<b>Салат из белокоч. капусты</b>	100	2,5	10,1	10,4	143
		Капуста белокачанная	150				
		Лук	13				
		Морковь	13				
		Сахар-песок	3				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
		Кислота лимонная	0,3				
54-6с-2020	2	<b>Суп картоф. с клецками</b>	250	5,8	4,2	14,3	117,6
		Морковь	12,5				
		Картофель	68				
		Яйцо куриное	2,4				
		Мука пшеничная	8				
		Лук	12,5				
		Масло сливочное	1				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,2				
		Говядина туш.	33,8				
54-4г-2020	3	<b>Каша гречневая рассыпч.</b>	200	11	9,3	47,9	318,5
		Крупа гречневая	90				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Котлета из курницы</b>	90	19,2	4,4	13,5	169,5
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-3-гн-2020	6	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200	0,3	0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>45,1</b>	<b>30</b>	<b>120,2</b>	<b>928,8</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1490</b>	<b>70,9</b>	<b>53,8</b>	<b>194,6</b>	<b>1542,1</b>



День : среда  
 Неделя : первая  
 Период : осень-зима

№3

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-13к-2020	1	<b>Каша вяз. мол. пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>10,8</b>	<b>38,5</b>	<b>283,5</b>
		Крупа пшеничная	50				
		Молоко	105				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-21гн-2020	2	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>12,5</b>	<b>107,2</b>
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
Пром.	3	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>15,5</b>	<b>62,5</b>	<b>448,6</b>
		<b>Обед</b>					
54-5с-2020	1	<b>Суп с фрикадельками</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>17,4</b>	<b>161,3</b>
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	16				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-11г-2020	2	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>26,4</b>	<b>194,4</b>
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	3	<b>Голубцы с мясом и рисом</b>	<b>90</b>	<b>13,7</b>	<b>13,9</b>	<b>9,8</b>	<b>219,1</b>
54-1соус-2020	4	<b>Соус сметанный</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>4,2</b>	<b>1,6</b>	<b>47,5</b>
		Мука	1,5				
		Сметана	25				
		Масло сливочное	1,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	5	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>34,2</b>	<b>32,2</b>	<b>84,6</b>	<b>764,8</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1280</b>	<b>49,3</b>	<b>47,7</b>	<b>147,1</b>	<b>1213,4</b>



День : четверг  
Неделя : первая  
Период : осень-зима

№4

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-11г-2020	1	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>26,4</b>	<b>194,4</b>
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	2	<b>Рыба запеченная в сметан. соусе (минтай)</b>	<b>80</b>	<b>18,1</b>	<b>20,1</b>	<b>4,3</b>	<b>272,9</b>
		Минтай	100				
		Сыр российский	5				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	40				
		Масло сливочное	5				
		Масло растительное	7				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	3	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,7</b>	<b>28,5</b>	<b>48,7</b>	<b>552</b>
		<b>Обед</b>					
54-13з-2020	1	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>76,1</b>
		Свекла	120				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
54-7с-2020	2	<b>Суп с макарон. изделиями</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>3,5</b>	<b>23,1</b>	<b>149,5</b>
		Картофель	136				
		Макаронные изделия	10				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-8г-2020	3	<b>Капуста тушеная</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>6,8</b>	<b>19,4</b>	<b>158,4</b>
		Морковь	12,5				
		Сахар	5				
		Мука	3				
		Томат-пюре	10				
		Капуста	240				
		Лук	14				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Тефтели</b>	<b>60</b>	<b>14,5</b>	<b>14,7</b>	<b>8,2</b>	<b>222,7</b>
54-2соус-2020	5	<b>Соус белый основной</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>33,2</b>
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>33,3</b>	<b>32,2</b>	<b>89,9</b>	<b>782,4</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1430</b>	<b>58</b>	<b>60,7</b>	<b>138,6</b>	<b>1334,4</b>



День : пятница  
 Неделя : первая  
 Период : осень-зима

№5

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	1	<b>Каша гречневая рассыпч.</b>	<b>150</b>	<b>8,2</b>	<b>6,9</b>	<b>35,9</b>	<b>238,9</b>
		Крупа гречневая	70				
		Масло сливочное	7				
		Соль	0,5				
Пром.	2	<b>Тефтели</b>	<b>60</b>	<b>14,5</b>	<b>14,7</b>	<b>8,2</b>	<b>222,7</b>
54-3соус-2020	3	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	4	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	5	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>26,9</b>	<b>23,3</b>	<b>66,6</b>	<b>582,9</b>
		<b>Обед</b>					
54-5з-2020	1	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>5,2</b>	<b>3,1</b>	<b>62,5</b>
		Лук	14				
		Огурец	40				
		Томат	54				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
54-3с-2020	2	<b>Рассольник ленинград.</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,8</b>	<b>17</b>	<b>161,7</b>
		Сметана	12,5				
		Картофель	102				
		Крупа рисовая	10				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Огурец соленый	20				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-6г-2020	3	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>48,6</b>	<b>278,3</b>
		Крупа рисовая	70				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Котлета из говядины</b>	<b>80</b>	<b>18,3</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>301,7</b>
54-2соус-2020	5	<b>Соус белый основной</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>33,2</b>
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>36,2</b>	<b>41</b>	<b>116,6</b>	<b>979,9</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1430</b>	<b>63,1</b>	<b>64,3</b>	<b>183,2</b>	<b>1562,8</b>



День : понедельник

Неделя : вторая

Период : осень-зима

№6

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	1	<b>Каша вязкая мол. пшениная</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>11,7</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>
		Крупа пшениная	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-21гн-2020	2	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>12,5</b>	<b>107,2</b>
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
Пром.	3	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>16,4</b>	<b>61,5</b>	<b>453,1</b>
		<b>Обед</b>					
54-8з-2020	1	<b>Салат из капусты с морков.</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>
		Капуста	105				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	10				
		Сахар	5				
		Кислота лимонная	0,2				
		Соль	0,5				
54-12с-2020	2	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>5,1</b>	<b>15,5</b>	<b>147,5</b>
		Консервы рыбные	20				
		Картофель	95				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	10				
		Морковь	20				
		Масло сливочное	4				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-1г-2020	3	<b>Макаронны отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Тефтели</b>	<b>60</b>	<b>14,5</b>	<b>14,7</b>	<b>8,2</b>	<b>222,7</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-3гн-2020	6	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>39,7</b>	<b>39,3</b>	<b>111,1</b>	<b>955,7</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1350</b>	<b>54,9</b>	<b>55,7</b>	<b>172,6</b>	<b>1408,8</b>



День : вторник  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№7

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	1	<b>Макаронны отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	2	<b>Котлета куриная</b>	<b>80</b>	<b>19,2</b>	<b>4,4</b>	<b>13,5</b>	<b>169,5</b>
54-3соус-2020	3	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	4	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	5	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,5</b>	<b>13,5</b>	<b>79,7</b>	<b>560,1</b>
		<b>Обед</b>					
54-9з-2020	1	<b>Салат из белокочанной капусты с морк. и яблок</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>6</b>	<b>120,9</b>
		Яблоко	23				
		Капуста белокочанная	70				
		Морковь	25				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
		Лимонная кислота	0,2				
54-9с-2020	2	<b>Суп картофель. с фасолью</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>5,7</b>	<b>18</b>	<b>157,4</b>
		Картофель	68				
		Фасоль	20				
		Лук	12,5				
		Морковь	16				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-11г-2020	3	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>26,4</b>	<b>194,4</b>
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>100</b>	<b>12,6</b>	<b>11,9</b>	<b>9,6</b>	<b>196,1</b>
54-2соус-2020	5	<b>Соус белый основной</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>33,2</b>
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>32,8</b>	<b>38,6</b>	<b>91,6</b>	<b>844,5</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1520</b>	<b>63,3</b>	<b>52,1</b>	<b>171,3</b>	<b>1404,6</b>



День : среда  
 Неделя : вторая  
 Период : осень-зима

№8

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-2к-2020	1	<b>Каша вязк. мол. кукурузная</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>10,7</b>	<b>43,9</b>	<b>300,7</b>
		Крупа кукурузная	60				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	10				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	<b>Сыр в нарезке</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>107,5</b>
54-2гн-2020	3	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	4	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,7</b>	<b>19,8</b>	<b>61,9</b>	<b>492,9</b>
		<b>Обед</b>					
54-1с-2020	2	<b>Щи из св. капусты со сметан.</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>7,6</b>	<b>7,1</b>	<b>120,1</b>
		Сметана	12,5				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	1,5				
		Капуста	90				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-5г-2020	3	<b>Каша перловая</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>7,9</b>	<b>40,6</b>	<b>257,2</b>
		Крупа перловая	70				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,5				
Пром.	4	<b>Котлета из говядины</b>	<b>80</b>	<b>18,3</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>301,7</b>
54-2соус-2020	5	<b>Соус белый основной</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>33,2</b>
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-21гн-2020	6	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>12,5</b>	<b>107,2</b>
		Какао-порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>40,6</b>	<b>40,7</b>	<b>101,6</b>	<b>935,1</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1290</b>	<b>57,3</b>	<b>60,5</b>	<b>163,5</b>	<b>1428</b>



День : четверг  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№9

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	1	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>19,2</b>	<b>3,2</b>	<b>237</b>
		Молоко	58				
		Яйцо куриное	80				
		Масло сливочное	12				
		Соль	0,5				
54-1хн-2020	3	<b>Компот из смеси с/ф</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
		Сахар	7				
		Сухофрукты	25				
Пром.	4	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>15,5</b>	<b>19,5</b>	<b>34,5</b>	<b>375,9</b>
		<b>Обед</b>					
54-3з-2020	1	<b>Помидор в нарезке</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>21,4</b>
		Томат	100				
54-5с-2020	2	<b>Суп с фрикадельками</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>17,4</b>	<b>161,3</b>
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	16				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-6г-2020	3	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>48,6</b>	<b>278,3</b>
		Крупа рисовая	70				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	4	<b>Рыба запеченая в сметан. соусе (минтай)</b>	<b>80</b>	<b>18,1</b>	<b>20,1</b>	<b>4,3</b>	<b>272,9</b>
		Минтай	100				
		Сыр российский	6				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	50				
		Масло сливочное	5				
		Масло растительное	7				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	5	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>39,6</b>	<b>33,5</b>	<b>103,5</b>	<b>876,4</b>
		<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1270</b>	<b>55,1</b>	<b>53</b>	<b>138</b>	<b>1252,3</b>



День : пятница  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№10

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
54-11г-2020	1	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>26,4</b>	<b>194,4</b>
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	2	<b>Котлета из говядины</b>	<b>80</b>	<b>18,3</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>301,7</b>
54-2соус-2020	3	<b>Соус белый основной</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>33,2</b>
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	4	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>57,9</b>
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,3</b>	<b>28,6</b>	<b>62,9</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>							
54-16з-2020	1	<b>Виннигрет с р/м</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>9</b>	<b>6,7</b>	<b>111,9</b>
		Картофель	32				
		Лук	18				
		Морковь	12				
		Свекла	20				
		Огурец соленый	40				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
54-2с-2020	2	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,6</b>	<b>12,6</b>	<b>142,8</b>
		Морковь	16				
		Свекла	50				
		Картофель	27				
		Сахар	2,5				
		Сметана	12,5				
		Томат-пюре	8				
		Капуста	25				
		Лук	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Кислота лимонная	0,3				
54-4г-2020	3	<b>Каша гречневая рассыпч.</b>	<b>200</b>	<b>11</b>	<b>9,3</b>	<b>47,9</b>	<b>318,5</b>
		Крупа гречневая	90				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	<b>Котлета из курицы</b>	<b>80</b>	<b>19,2</b>	<b>4,4</b>	<b>13,5</b>	<b>169,5</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-1хн-2020	6	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	25				
Пром.	7	<b>Хлеб в пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>44,1</b>	<b>32,3</b>	<b>127,9</b>	<b>976</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>			<b>1500</b>	<b>70,4</b>	<b>60,9</b>	<b>190,8</b>	<b>1590</b>



Пропнуровано,  
пронумеровано

и скреплено печатью

*М. Сидина* Листа (ов)

И.о. Директора МБОУ

«Трисковая СОШ»

Черноводский А.Л.

