Утверждено

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Горячие Ключи.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Нажиткова

Разработано

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Горячие Ключи.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Нажиткова

Меню основное 2-х разовое (организованное) диетическое

для питания учащихся 12 лет и старше , обучающихся в

муниципальном бюджетном общеобразовательном учреж-

дении средней общеобразовательной школе с.Горячие Клю-

чи Курильского городского округа

# Меню

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры**  | **Название блюда**  | **Масса, г,** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Калорийность** |
|  | **Понедельник, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
|  | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 173-544с-2011 | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 378-544с-2011 | Чай с молоком  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Завтрак**  | **450** | **22,62** | **22,22** | **78,02** | **524,72** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48  |
| 82-544с-2011 | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 7,21 | 19,68 | 48,73 | 115,00 |
| 305-544с-2011 | Рис припущенный | 200 | 24,26 | 28,66 | 244,46 | 133,30 |
| 280-544с-2011 | Фрикадельки в соусе  | 100 | 7,16 | 9,93 | 0,18 | 134 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | - | - | 0,80 | 5,73 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **680** | **54,11** | **98,25** | **316,36** | **712,51** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | 40 | **1,98** | **0,2** | **5,01** | 100,00 |
|  | Сок | 200 | **5,0** | **-** | **-** | 4,24 |
|  | **Итого за полдник** | **240** | **6,96** | **0,2** | **5,01** | **104,24** |
|   | **Итого за день**  | **1370** | **83,69** | **120,67** | **399,39** | **1341,47** |
|   | **Вторник, 1 неделя**  |  |  |  |  |   |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
| 211-544с-2011 | Омлет с сыром  | 200 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139,00 |
| 382-544с-2011 | Какао на цельном молоке | 200 | 20,39 | 17,72 | 87,89 | 59,30 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|   | Фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00  |
|   | **Итого за Завтрак** | **530** | **30,32** | **37,38** | **113,60** | **381,30** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 29-544с-2011 | С-т из сырых овощей | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48  |
| 200-544с-2011 | Суп картофельный с рыбой  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27  |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280,00  |
| 255-544с-2011 | Печень по-строгановски  | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,00 |
| 648-544с-2011 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
| .  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|   | **Итого за Обед**  | **880** | **46,93** | **54,15** | **113,71** | **838,65** |
|   | **Полдник**  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 60 | 8,48 | 11,06 | 6,97 | 223,00 |
|  | Сок | 200 | **5,0** | **-** | **-** | 4,24 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **13,48** | **11,06** | **6,97** | **227,24** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **90,73** | **102,59** | **234,28** | **1447,19** |
|   | **Среда, 1 неделя**  |  |  |  |  |   |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
| 120-544с-2011 | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 | 14,85 | 17,87 | 1,63 | 142,00  |
| 375-544с-2011 | Чай без сахара | 200 | 2,00 | 0,51 | 0,40 | 14,00  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|   | Фрукты(груша) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00  |
|   | **Итого за завтрак** | **530** | **19,61** | **26,27** | **26,72** | **339,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью  | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48 |
| 98-544с-2011 | Суп крестьянский с крупой  | 250 | 5,93 | 19,67 | 24,36 | 305,00  |
| 321-544с-2011 | Капуста тушеная | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00  |
| 296-544с-2011 | Котлеты рубленные из кур  | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 53,9  |
| .  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за обед** | **860** | **32,96** | **69,13** | **93,05** | **952,38** |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Йогурт | 100 | 18,33 | 13,00 | 128,43 | 223,00 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **18,73** | **13,4** | **138,23** | **270,00** |
|  | **Итого за день** | **1590** | **71,30** | **108,80** | **258,00** | **1561,38** |
|   | **Четверг, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 223-544с-2011 |  Запеканка из творога  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 375-544с-2011 | Чай без сахара | 200 | 2,00 | 0,51 | 0,4 | 14,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |  **Итого за завтрак** | **530** | **29,76** | **25,23** | **61,27** | **340,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48 |
| 87-544с-2011 | Щи из свежей капусты  | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 128,10 |
| 143-544с-2011 |  Рагу из овощей  | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
|  246-544с-2011 | Гуляш из отварной говядины  | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 198,00 |
|  648-544с-2011 | Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,24 | 0,12 | 25,62 | 50,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **860** | **29,23** | **58,54** | **58,71** | **777,78** |
|   |  **Полдник**  |  |  |  |  |  |
|  |  Пряник | 60 | 3,36 | 8,49 | 16,89 | 138,00 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **9,16** | **13,49** | **26,49** | **245,00** |
|  | **Итого за день** | **1650** | **68,15** | **97,26** | **146,47** | **1362,78** |
|   | **Пятница, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порциями  | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 182-544с-2011 | Каша жидкая "Дружба"  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 378-544с-2011 | Чай с молоком  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   | **Итого за завтрак**  | **730** | **23,06** | **22,62** | **87,82** | **571,72** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 | Салат витаминный(2-й вариант) | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 96-544с-2011 | Рассольник Ленинградский  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 312-544с-2011 | Картофельное пюре  | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 213,00 |
| 229-544с-2011 | Рыба тушеная с овощами в томате | 100 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 153,12 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,90 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **860** | **36,22** | **47,51** | **98,96** | 904,77 |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **2,98** | **7,5** | **25,69** | 199,10 |
|   | **Понедельник, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порциями  | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 177-544с-2011 | Каша вязкая молочная пшенная  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 379-544с-2011 | Кофейный напиток  | 200 | 2,52 | 3,31 | 16,9 | 81,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | Фрукты(груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   |  **Итого за завтрак** | **550** | **23,17** | **24,41** | **88,82** | **571,72** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью  | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 82-544с-2011 | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 305-544с-2011 | Рис припущенный  | 200 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280,00 |
| 240-544с-2011 | Фрикадельки рыбные | 100 | 11,5 | 7,2 | 6,7 | 173,10 |
| 349-544с-2011 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,6 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **880** | **44,83** | **52,24** | **111,81** | **991,45** |
|   |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | **40** | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 138,00 |
|  | Молоко | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|  | **Итого за полдник** | **240** | **8,38** | **12,5** | **25,45** | **245,00** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **76,38** | **89,15** | **226,08** | 1808,17 |
|   | **Вторник, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 223-544с-2011 |  Запеканка из творога  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 376-544с-2011 |  Чай  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты (апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|   | **Итого за Завтрак**  | **530** | **30,09** | **26,24** | **76,77** | **407,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов | 100 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 62,72 |
| 200-544с-2011 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 280-544с-2011 | Фрикадельки в соусе  | 100 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 165,30 |
| 648-544с-2011 | Кисель из плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **880** | **36,19** | **30,83** | **116,27** | **820,19** |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **2,98** | **7,9** | **25,69** | **199,10** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **69,28** | **64,97** | **218,73** | **1426,29** |
|   | **Среда, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 211-544с-2011 | Омлет с сыром | 200 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139,00 |
| 376-544с-2011 | Чай  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Фрукты(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   |  **Итого за завтрак**  | **530** | **12,24** | **21,18** | **41,61** | **403,00** |
|   |  **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 |  Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 101-544с-2011 |  Суп картофельный с крупой  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 321-544с-2011 |  Капуста тушеная  | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
| 296-544с-2011 |  Котлеты рубленные из кур  | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 349-544с-2011 |  Компот из сухофруктов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  **Итого за Обед**  | **860** | **35,74** | **52,09** | **83,25** | **807,69** |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 100 | 18,73 | 13,4 | 13,8 | 270,00 |
|  | Пряник | 60 | 3,36 | 8,49 | 16,89 | 138,00 |
|  | **Итого за полдник** | **160** | **22,09** | **21,89** | **30,69** | **408,00** |
|  | **Итого за день** | **1550** | **70,07** | **95,16** | **155,55** | **1618,69** |
|   |  **Четверг, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  |  Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 120-544с-2011 |  Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 | 13,31 | 7,31 | 46,10 | 242,00 |
| 382-544с-2011 |  Какао на цельном молоке | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|   |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты(груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   |  **Итого за завтрак**  | **550** | **26,51** | **26,10** | **80,52** | **597,72** |
|   |  **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов  | 100 | 13,12 | 32,49 | 14,89 | 136,00 |
| 87-544с-2011 |  Щи из свежей капусты  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 310-544с-2011 |  Картофель отварной  | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 280,00 |
| 256-544с-2011 |  Мясо тушеное  | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 171,00 |
| 648-544с-2011 |  Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  **Итого за Обед**  | **860** | **37,08** | **54,84** | **149,10** | **937,17** |
|   |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | Молоко | 200 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,00 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **13,5** | **16,7** | **24,49** | **323,10** |
|  | **Итого за день** | **1710** | **77,05** | **97,64** | **254,11** | **1857,99** |
|   | **Пятница, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 223-544с-2011 |  Запеканка из творога  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 376-544с-2011 | Чай  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  |  Фрукты(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   | **Итого за завтрак**  | **530** | **30,05** | **26,24** | **76,77** | **407,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 96-544с-2011 | Рассольник Ленинградский  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 312-544с-2011 | Картофельное пюре  | 180 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280 |
| 281-544с-2011 | Биточки паровые | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **860** | **42,6** | **50,81** | **122,59** | **1010,65** |
|   |  Полдник |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 100 | 18,73 | 13,4 | 138,23 | 270,00 |
|  | **Итого за день** | **1490** | **168,43** | **90,45** | **337,59** | **1687,65** |

Разработано

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Горячие Ключи.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Нажиткова

Утверждено

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Горячие Ключи.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Нажиткова

 Меню основное 2-х разовое (организованное) диетическое

 для питания учащихся 12 лет и старше, обучающихся в

 муниципальном бюджетном общеобразовательном учре-

 ждении общеобразовательной школе с.Горячие Ключи

 Курильского городского округа ,страдающих пищевой

 аллергией.

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры**  | **Название блюда**  | **Масса, г,** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Калорийность** |
|  | **Понедельник, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
|  | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 173-544с-2011 | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 378-544с-2011 | Чай с молоком  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Завтрак**  | **450** | **22,62** | **22,22** | **78,02** | **524,72** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48  |
| 82-544с-2011 | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 7,21 | 19,68 | 48,73 | 115,00 |
| 305-544с-2011 | Рис припущенный | 200 | 24,26 | 28,66 | 244,46 | 133,30 |
| 280-544с-2011 | Фрикадельки в соусе  | 100 | 7,16 | 9,93 | 0,18 | 134 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | - | - | 0,80 | 5,73 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **680** | **54,11** | **98,25** | **316,36** | **712,51** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | 40 | **1,98** | **0,2** | **5,01** | 100,00 |
|  | Сок | 200 | **5,0** | **-** | **-** | 4,24 |
|  | **Итого за полдник** | **240** | **6,96** | **0,2** | **5,01** | **104,24** |
|   | **Итого за день**  | **1370** | **83,69** | **120,67** | **399,39** | **1341,47** |
|   | **Вторник, 1 неделя**  |  |  |  |  |   |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
| 211-544с-2011 | Омлет с сыром  | 200 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139,00 |
| 382-544с-2011 | Какао на цельном молоке | 200 | 20,39 | 17,72 | 87,89 | 59,30 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|   | Фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00  |
|   | **Итого за Завтрак** | **530** | **30,32** | **37,38** | **113,60** | **381,30** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 29-544с-2011 | С-т из сырых овощей | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48  |
| 200-544с-2011 | Суп картофельный с рыбой  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27  |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280,00  |
| 255-544с-2011 | Печень по-строгановски  | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,00 |
| 648-544с-2011 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
| .  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|   | **Итого за Обед**  | **880** | **46,93** | **54,15** | **113,71** | **838,65** |
|   | **Полдник**  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 60 | 8,48 | 11,06 | 6,97 | 223,00 |
|  | Сок | 200 | **5,0** | **-** | **-** | 4,24 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **13,48** | **11,06** | **6,97** | **227,24** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **90,73** | **102,59** | **234,28** | **1447,19** |
|   | **Среда, 1 неделя**  |  |  |  |  |   |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
| 120-544с-2011 | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 | 14,85 | 17,87 | 1,63 | 142,00  |
| 375-544с-2011 | Чай без сахара | 200 | 2,00 | 0,51 | 0,40 | 14,00  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|   | Фрукты(груша) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00  |
|   | **Итого за завтрак** | **530** | **19,61** | **26,27** | **26,72** | **339,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью  | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48 |
| 98-544с-2011 | Суп крестьянский с крупой  | 250 | 5,93 | 19,67 | 24,36 | 305,00  |
| 321-544с-2011 | Капуста тушеная | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00  |
| 296-544с-2011 | Котлеты рубленные из кур  | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 53,9  |
| .  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за обед** | **860** | **32,96** | **69,13** | **93,05** | **952,38** |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Йогурт | 100 | 18,33 | 13,00 | 128,43 | 223,00 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **18,73** | **13,4** | **138,23** | **270,00** |
|  | **Итого за день** | **1590** | **71,30** | **108,80** | **258,00** | **1561,38** |
|   | **Четверг, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 223-544с-2011 |  Запеканка из творога  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 375-544с-2011 | Чай без сахара | 200 | 2,00 | 0,51 | 0,4 | 14,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |  **Итого за завтрак** | **530** | **29,76** | **25,23** | **61,27** | **340,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48 |
| 87-544с-2011 | Щи из свежей капусты  | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 128,10 |
| 143-544с-2011 |  Рагу из овощей  | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
|  246-544с-2011 | Гуляш из отварной говядины  | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 198,00 |
|  648-544с-2011 | Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,24 | 0,12 | 25,62 | 50,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **860** | **29,23** | **58,54** | **58,71** | **777,78** |
|   |  **Полдник**  |  |  |  |  |  |
|  |  Пряник | 60 | 3,36 | 8,49 | 16,89 | 138,00 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **9,16** | **13,49** | **26,49** | **245,00** |
|  | **Итого за день** | **1650** | **68,15** | **97,26** | **146,47** | **1362,78** |
|   | **Пятница, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порциями  | 200 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 182-544с-2011 | Каша жидкая "Дружба"  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 378-544с-2011 | Чай с молоком  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   | **Итого за завтрак**  | **730** | **23,06** | **22,62** | **87,82** | **571,72** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 | Салат витаминный(2-й вариант) | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 96-544с-2011 | Рассольник Ленинградский  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 312-544с-2011 | Картофельное пюре  | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 213,00 |
| 229-544с-2011 | Рыба тушеная с овощами в томате | 100 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 153,12 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,90 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **860** | **36,22** | **47,51** | **98,96** | 904,77 |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **2,98** | **7,5** | **25,69** | 199,10 |
|   | **Понедельник, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порциями  | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 177-544с-2011 | Каша вязкая молочная пшенная  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 379-544с-2011 | Кофейный напиток  | 200 | 2,52 | 3,31 | 16,9 | 81,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | Фрукты(груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   |  **Итого за завтрак** | **550** | **23,17** | **24,41** | **88,82** | **571,72** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью  | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 82-544с-2011 | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 305-544с-2011 | Рис припущенный  | 200 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280,00 |
| 240-544с-2011 | Фрикадельки рыбные | 100 | 11,5 | 7,2 | 6,7 | 173,10 |
| 349-544с-2011 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,6 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **880** | **44,83** | **52,24** | **111,81** | **991,45** |
|   |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | **40** | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 138,00 |
|  | Молоко | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|  | **Итого за полдник** | **240** | **8,38** | **12,5** | **25,45** | **245,00** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **76,38** | **89,15** | **226,08** | 1808,17 |
|   | **Вторник, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 223-544с-2011 |  Запеканка из творога  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 376-544с-2011 |  Чай  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты (апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|   | **Итого за Завтрак**  | **530** | **30,09** | **26,24** | **76,77** | **407,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов | 100 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 62,72 |
| 200-544с-2011 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 280-544с-2011 | Фрикадельки в соусе  | 100 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 165,30 |
| 648-544с-2011 | Кисель из плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **880** | **36,19** | **30,83** | **116,27** | **820,19** |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **2,98** | **7,9** | **25,69** | **199,10** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **69,28** | **64,97** | **218,73** | **1426,29** |
|   | **Среда, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 211-544с-2011 | Омлет с сыром | 200 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139,00 |
| 376-544с-2011 | Чай  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Фрукты(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   |  **Итого за завтрак**  | **530** | **12,24** | **21,18** | **41,61** | **403,00** |
|   |  **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 |  Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 101-544с-2011 |  Суп картофельный с крупой  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 321-544с-2011 |  Капуста тушеная  | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
| 296-544с-2011 |  Котлеты рубленные из кур  | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 349-544с-2011 |  Компот из сухофруктов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  **Итого за Обед**  | **860** | **35,74** | **52,09** | **83,25** | **807,69** |
|   | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 100 | 18,73 | 13,4 | 13,8 | 270,00 |
|  | Пряник | 60 | 3,36 | 8,49 | 16,89 | 138,00 |
|  | **Итого за полдник** | **160** | **22,09** | **21,89** | **30,69** | **408,00** |
|  | **Итого за день** | **1550** | **70,07** | **95,16** | **155,55** | **1618,69** |
|   |  **Четверг, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   |  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  |  Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 120-544с-2011 |  Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 | 13,31 | 7,31 | 46,10 | 242,00 |
| 382-544с-2011 |  Какао на цельном молоке | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|   |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  Фрукты(груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   |  **Итого за завтрак**  | **550** | **26,51** | **26,10** | **80,52** | **597,72** |
|   |  **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов  | 100 | 13,12 | 32,49 | 14,89 | 136,00 |
| 87-544с-2011 |  Щи из свежей капусты  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 310-544с-2011 |  Картофель отварной  | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 280,00 |
| 256-544с-2011 |  Мясо тушеное  | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 171,00 |
| 648-544с-2011 |  Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   |  **Итого за Обед**  | **860** | **37,08** | **54,84** | **149,10** | **937,17** |
|   |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | Молоко | 200 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,00 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **13,5** | **16,7** | **24,49** | **323,10** |
|  | **Итого за день** | **1710** | **77,05** | **97,64** | **254,11** | **1857,99** |
|   | **Пятница, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 223-544с-2011 |  Запеканка из творога  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 376-544с-2011 | Чай  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|   | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  |  Фрукты(апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|   | **Итого за завтрак**  | **530** | **30,05** | **26,24** | **76,77** | **407,00** |
|   | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 96-544с-2011 | Рассольник Ленинградский  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 312-544с-2011 | Картофельное пюре  | 180 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280 |
| 281-544с-2011 | Биточки паровые | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|   | **Итого за Обед**  | **860** | **42,6** | **50,81** | **122,59** | **1010,65** |
|   |  Полдник |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 100 | 18,73 | 13,4 | 138,23 | 270,00 |
|  | **Итого за день** | **1490** | **168,43** | **90,45** | **337,59** | **1687,65** |

Разработано

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Горячие Ключи.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Нажиткова

Утверждено

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с.Горячие Ключи.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Нажиткова

Меню основное 2-х разовое (организованное) диетическое

 для питания учащихся 12 лет и старше , обучающихся в

 муниципальном бюджетном общеобразовательном учреж-

 дении средней общеобразовательной школе с.Горячие Клю-

 чи Курильского городского округа ,страдающих аллергией

 на коровий белок.

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры**  | **Название блюда**  | **Масса, г,** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Калорийность** |
|  | **Понедельник, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
|  | Фрукты  | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 54-21к-2020 | Каша Дружба на воде с растительным маслом  | 200 | 13,31 | 0,31 | 27,10 | 142,00 |
| 376-544с-2011 | Чай с сахаром  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Завтрак**  | **450** | **22,62** | **22,22** | **78,02** | **524,72** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |   |
| 29-544с-2011 | Салат из сырых овощей | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48  |
| 82-544с-2011 | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 7,21 | 19,68 | 48,73 | 115,00 |
| 54-22г-2020 | Рис отварной с растительным маслом | 200 | 24,26 | 28,66 | 244,46 | 133,30 |
| 54-27м-2020 | Тефтели из говядины с растительным маслом  | 100 | 7,16 | 9,93 | 0,18 | 134 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | - | - | 0,80 | 5,73 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Обед**  | **680** | **54,11** | **98,25** | **316,36** | **712,51** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | 40 | **1,98** | **0,2** | **5,01** | 100,00 |
|  | Сок | 200 | **5,0** | **-** | **-** | 4,24 |
|  | **Итого за полдник** | **240** | **6,96** | **0,2** | **5,01** | **104,24** |
|  | **Итого за день**  | **1370** | **83,69** | **120,67** | **399,39** | **1341,47** |
|  | **Вторник,1 нелеля**  |  |  |  |  |   |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |   |
|  | Печенье | 40 | **1,98** | **0,2** | **5,01** | 100,00 |
| 54-22к-2020 | Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом  | 200 | 7,17 | 0,77 | 1,02 | 139,00 |
| 377-544с-2011 | Чай с лимоном | 200 | 20,39 | 17,72 | 87,89 | 59,30 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|  | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00  |
|  | **Итого за завтрак**  | **530** | **30,32** | **37,38** | **113,60** | **381,30** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |   |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 | С-т витаминный 2-й вариант  | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48  |
| 200-544с-2011 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280,00  |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 13,5 | 19,2 | 18,6 | 171,00 |
| 256-544с-2011 | Мясо тушеное | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,00 |
| 338-544с-2011 | Кисель из свежих плодов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|  | **Итого за Обед**  | **860** | **29,23** | **58,54** | **58,71** | **777,78** |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 60 | 8,48 | 11,06 | 6,97 | 223,00 |
|  | Сок | 200 | **5,0** | **-** | **-** | 4,24 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **13,48** | **11,06** | **6,97** | **227,24** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **90,73** | **102,59** | **234,28** | **1447,19** |
|  | **Среда, 1 неделя**  |  |  |  |  |   |
|  | **Завтрак**  | 200 | 14,85 | 17,87 | 1,63 | 142,00  |
|  | Вафли | 200 | 2,00 | 0,51 | 0,40 | 14,00  |
| 54-26к-2020 | Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
| 376-544-2011 | Чай с сахаром  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка овощная | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48 |
| 102-544с-2011 | Суп картофельный с бобовыми  | 250 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00  |
| 309-544с-2011 | Макароны отварные  | 180 | 12,04 | 23,68 | 20,5 | 277,00  |
| 271-544с-2011 | Котлеты домашние  | 100 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 53,9  |
| 349-544с-2011 | Компот из сухофруктов  | 200 | - | - | 0,80 | 5,73 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00  |
|  | **Итого за Обед**  | **860** | **29,23** | **58,54** | **58,71** | **777,78** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Йогурт | 100 | 18,33 | 13,00 | 128,43 | 223,00 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **18,73** | **13,4** | **138,23** | **270,00** |
|  | **Итого за день** | **1590** | **71,30** | **108,80** | **258,00** | **1561,38** |
|  | **Четверг, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 54-29к-2020 | Каша овсяная на воде с растительным маслом  | 200 | 25,02 | 0,83 | 16,18 | 143,00 |
| 375-544с-2011 | Чай (без сахара)  | 200 | 2,00 | 0,51 | 0,4 | 14,00 |
|  | Фрукты | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **Итого за завтрак**  | **530** | **29,76** | **25,23** | **61,27** | **340,00** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов | 100 | 13,12 | 32,40 | 7,3 | 188,48 |
| 87-544с-2011 | Щи из свежей капусты  | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 128,10 |
| 143-544с-2011 |  Рагу из овощей  | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
| 246-544с-2011 | Гуляш из отварной говядины  | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 198,00 |
| 648-544с-2011 | Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,24 | 0,12 | 25,62 | 50,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Обед**  | **860** | **29,23** | **58,54** | **58,71** | **777,78** |
|  |  **Полдник**  |  |  |  |  |  |
|  |  Пряник | 60 | 3,36 | 8,49 | 16,89 | 138,00 |
|  | Сок | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **9,16** | **13,49** | **26,49** | **245,00** |
|  | **Итого за день** | **1650** | **68,15** | **97,26** | **146,47** | **1362,78** |
|  | **Пятница, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  |  Яйцо вареное | 60 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
| 54-35к-2020 | Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом  | 200 | 13,31 | 0,31 | 27,10 | 142,00 |
| 377-544с-2011 | Чай с лимоном  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Фрукты  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Итого за завтрак**  | **730** | **23,06** | **22,62** | **87,82** | **571,72** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 | Салат витаминный(2-й вариант) | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 96-544с-2011 | Рассольник Ленинградский  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 321-544с-2011 |  Капуста тушеная  | 160 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
| 229-544с-2011 | Рыба тушеная с овощами в томате | 100 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 153,12 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,90 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Обед**  | **860** | **36,22** | **47,51** | **98,96** | 904,77 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **2,98** | **7,5** | **25,69** | 199,10 |
|  | **Понедельник ,2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Пряник  | 60 | 2,6 | 7,5 | 15,89 | 152,10 |
| 54-32к-2020 | Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом  | 200 | 13,12 | 0,2 | 8,7 | 132,10 |
| 376-544с-2011 | Чай с сахаром  | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 65,72 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Фрукты  | 200 | 2,52 | 3,31 | 16,9 | 81,00 |
|  | **Итого за завтрак**  | **680** | **2,36** | **7,49** | **14,89** | **136,00** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью  | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 82-544с-2011 | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 305-544с-2011 | Рис припущенный  | 200 | 8,9 | 2,4 | 39,84 | 280,00 |
| 240-544с-2011 | Фрикадельки рыбные | 100 | 11,5 | 7,2 | 6,7 | 173,10 |
| 349-544с-2011 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,6 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Обед**  | **880** | **44,83** | **52,24** | **111,81** | **991,45** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | **40** | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 138,00 |
|  |  Сок | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,00 |
|  | **Итого за полдник** | **240** | **8,38** | **12,5** | **25,45** | **245,00** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **76,38** | **89,15** | **226,08** | 1808,17 |
|  | **Вторник, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 54-27к-2020 | Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом  | 200 | 25,02 | 0,83 | 16,18 | 143,00 |
| 54-6гн-2020 | Чай с сахаром  | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
|  |  Фрукты | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| . | Хлеб пшеничный  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого за Завтрак**  | **530** | **30,09** | **26,24** | **76,77** | **407,00** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов | 100 | 4,64 | 5,90 | 0,13 | 62,72 |
| 200-544с-2011 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 280-544с-2011 | Фрикадельки в соусе  | 100 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 165,30 |
| 648-544с-2011 | Кисель из плодово-ягодный | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Обед**  | **880** | **36,19** | **30,83** | **116,27** | **820,19** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **2,98** | **7,9** | **25,69** | **199,10** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **69,28** | **64,97** | **218,73** | **1426,29** |
|  | **Среда, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  |  Пряник | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
| 54-24к-2020 | Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом  | 200 | 2,36 | 0,49 | 14,89 | 136,00 |
| 376-544с-2011 | Чай с сахаром  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 21,18 | 41,61 | 136,00 |
|  | **Итого за Завтрак**  | **530** | **12,24** | **21,18** | **41,61** | **403,00** |
|  |  **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 49-544с-2011 |  Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 101-544с-2011 |  Суп картофельный с крупой  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 321-544с-2011 |  Капуста тушеная  | 180 | 2,04 | 3,68 | 0,5 | 77,00 |
| 296-544с-2011 |  Котлеты рубленные из кур  | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 349-544с-2011 |  Компот из сухофруктов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  |  **Итого за Обед**  | **860** | **35,74** | **52,09** | **83,25** | **807,69** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Пряник | 60 | 3,36 | 8,49 | 16,89 | 138,00 |
|  | **Итого за полдник** | **160** | **22,09** | **21,89** | **30,69** | **408,00** |
|  | **Итого за день** | **1550** | **70,07** | **95,16** | **155,55** | **1618,69** |
|  |  **Четверг, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-31к-2020 | Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой  | 200 | 4,64 | 0,90 | 0,13 | 105,72 |
| 377-544с-2011 | Чай с лимоном | 200 | 13,31 | 7,31 | 46,10 | 242,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  |  Печенье | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Завтрак**  | **550** | **26,51** | **26,10** | **80,52** | **597,72** |
|  |  **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 20-544с-2011 |  С-т из свежих огурцов  | 100 | 13,12 | 32,49 | 14,89 | 136,00 |
| 87-544с-2011 |  Щи из свежей капусты  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 310-544с-2011 |  Картофель отварной  | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 280,00 |
| 256-544с-2011 |  Мясо тушеное  | 100 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 171,00 |
| 648-544с-2011 |  Кисель плодово-ягодный  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  |  **Итого за Обед**  | **860** | **37,08** | **54,84** | **149,10** | **937,17** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 100 | 2,56 | 7,50 | 15,89 | 152,10 |
|  |  Сок | 200 | 13,5 | 0,2 | 8,6 | 171,00 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **13,5** | **16,7** | **24,49** | **323,10** |
|  | **Итого за день** | **1710** | **77,05** | **97,64** | **254,11** | **1857,99** |
|  | **Пятница, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли  | 200 | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 143,00 |
| 54-26к-2020 | Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом | 200 | 2,31 | 1,52 | 15,9 | 81,00 |
| 376-544с-2011 | Чай с сахаром  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 45-544с-2011 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 13,12 | 32,49 | 7,3 | 188,48 |
| 96-544с-2011 | Рассольник Ленинградский  | 250 | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 158,27 |
| 302-544с-2011 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 13,31 | 7,31 | 47,10 | 242,00 |
| 281-544с-2011 | Биточки паровые | 100 | 9,27 | 5,77 | 17,48 | 192,00 |
| 338-544с-2011 | Компот из свежих плодов  | 200 | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 55,9 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
|  | **Итого за Обед**  | **860** | **42,6** | **50,81** | **122,59** | **1010,65** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
|  | **Итого за день** | **1490** | **168,43** | **90,45** | **337,59** | **1687,65** |

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г, 2011г
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического

состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table\_calorie/

1. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов

(Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / [https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm.](https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm)

1. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд

/https://pbprog.ru/databases/foodmeals/.

1. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http:

//web.ion.ru/food/FD\_tree\_grid.aspx.

1. Химический состав импортных пищевых продуктов [https://lektsia.com/1x181a.html.](https://lektsia.com/1x181a.html)