

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

Утверждено

ИП Степанова Л.А.

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

М.П.

Наименование, сборника, рецептур Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х кл. общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

Наименование Исхода 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность	Витаминный (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe		
Лечим, или Исхода 1 №Рецепта																
Лечим, или Исхода 1 №Рецепта																

Завтрак

54-13-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,09	264	150	11	0,3			
54-1к-2020	Каша молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	0,14	117	118	23	1,08			
Пром.	Фрукт (блока)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0	6,9	4,5	0	9	16,5	0	0,15			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7			
	Итого за завтрак	650	18,8	15,9	84,9	558,1	0,36	8,98	117,48	0,48	471,4	382,3	67,05	4,62			

Обед

54-23-2020	Овощи в нарезке (отурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0,02	14	25	8,4	0,36			
54-2с-2020	Борщ из капусты со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	6,76	134,6	0,04	33,6	42,6	19,2	0,87			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04			
54-24м-2020	Цицель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03			
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,64	18,6	0,002	0,02	7,8	0,01	8	5,8	0,86	0,02			
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84			
	Итого за обед	795	34,95	17,94	107,74	730,9	0,7	15,09	173,52	0,53	247,5	481,1	236,16	10,1			
	Всего за День-1	1445	53,75	34,84	192,64	1289	1,06	24,07	291	1,01	718,9	863,4	303,21	14,7			

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 25» _____
М.П.

M.I.I

M.II

Вторичные Неселы I	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
№Рецепта															

Деліб-2

Заключение

54-20г-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0,0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0,01	3,5	10,7	3,7	0,13
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1
54-4тн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	5,52	3,6	0	7,2	132	10,8	0,48
Обен	Итого за завтрак:	560	20,5	20,3	55,5	485,3	0,37	7,11	199,5	0,72	199,7	442,2	63,75	5,76

Обед

54-4з-2020	Овощи в нарезке (перел)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	150	0,05	4,8	9,6	4,2	0,3,	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,01	6,9	97,6	0,05	13,8	54,6	20,8	0,9	
54-5т-2020	Каша перловая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0	0,01	0,03	19,5	142,5	17,25	0,8	
54-31м-2020	Оладьи из пчени по-куневски	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	3363	1,18	19	214	16	4,35	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед:	780	32	18,4	119,7	768,2	0,65	136,09	3680,6	1,61	182	560,6	112,85	9,93	
	Всего за День-2	1340	52,5	38,7	175,2	1253,5	1,02	143,2	3880,1	2,33	381,7	1002,8	176,6	15,7	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар	/ФИО/
Всего детей			

М.П.

М.П.

Среды Неделя 1	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe					
№Рецепта																			

День-3

Завтрак

54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18						
54-14г-2020	Котлета рыбная лобителска	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05						
54-5сгус-2020	Сгус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04						
54-23гн-2020	Корфейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08						
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56						
	Итого, за завтрак	520	25,5	14,3	67,3	500,24	0,46	12,6	323,64	0,56	298,1	486,1	130,9	4,98						

Обед

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	10,8	105	0,03	37,4	31	13,2	0,48						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73						
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	0,03	0,36	85,7	0,1	24	121	16	1,62						
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36						
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84						
	Итого за обед	780	29,9	24	93,5	708,8	0,49	38,07	212,94	0,46	200,9	340,5	94,1	6,99						
	Всего за День-3	1300	55,4	38,4	160,7	1209,1	0,95	50,67	536,58	1,02	499	826,6	225	12						

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар	/ФИО/
Всего детей			

Утверждаю

ИП Степанова Л.А.

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

М.П.

Утверждаю

Шуф

Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность	Витамины (Mг)				Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe		
День-4																
Завтрак																
54-21к-2020	Каши вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,6	0,3	20,75	0,1	78,5	111	16,5	0,43		
54-1г-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	0,03	0,15	25,5	0,15	112	145,5	16	0,43		
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0,0	7,2	29	0,001	0,24	5	0,002	1,2	1,8	0,03	0,03		
Пром.	Фрукт (мандинги)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,1	26,7	34	0	37	20	12	0,2		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7		
	Итого за завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1	1,01	27,62	85,55	0,5	307,7	374,8	76,78	4,14		
Обед																
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54		
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5		
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03		
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03		
54-2соус- 2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16		
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,14	0,14	0	0,105	25,55	43,75	14	0,98		
	Итого за обед	800	32,9	14,9	110,4	705,6	0,74	30,84	223,42	0,54	248,59	415,75	158,16	7,39		
	Всего за День-4	1355	57,5	25,8	189,8	1219,7	1,75	58,46	308,97	1,04	556,29	790,55	234,94	11,5		
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию													/ФИО/
Количество детей в обед																
Количество детей в полдник			Шеф повар													/ФИО/
Всего детей																

/ФИО/

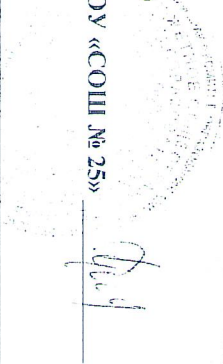
/ФИО/

/ФИО/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 25»

M.II



Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар	/ФИО/
Всего детей			

Утверждаю

ИП Степанова Л.А.

М.П.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

Понедельник Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
№Рецепта															

День-6

Завтрак																	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,15	127	186	49	1,32			
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	0,14	37,39	47,6	0	51,8	15,4	0	0,14			
54-21гн-2020	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7			
	Итого за завтрак	610	19,2	14,7	91,1	572,5	0,64	38,8	106,5	0,56	396,3	420,7	111,45	4,87			
Обед																	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,1	122	0,02	27	19	10	0,36			
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,6	125,5	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7			
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2			
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08			
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42			
	Итого за обед	705	25,34	27,1	93,5	718	0,34	29,76	558	0,35	144,45	345,85	110,1	5,34			
	Всего за День-7	1315	44,54	41,8	184,6	1290,5	0,98	68,56	664,5	0,91	540,75	766,55	221,55	10,2			

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию /ФИО/	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждено

ИП Степанова Л.А.

М.П.

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

Вторник Неделя 2 №Решения	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe

День-7

Завтрак																
54-20г-2020	1.Орешек зеленый	20	0,6	0,0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0,01	3,5	10,7	3,7	0,13		
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1		
Пром.	Банан	150	2,3	0,0	33,6	143,4	0	13,5	4,5	0,15	7,5	33	0,45	0,45		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный *	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7		
	Итого за завтрак	590	20,9	18,7	75	551,3	0,36	14,83	193,8	0,81	200	343,2	53,4	5,73		

Обед

54-28г-2020	Свежкла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8		
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	3,72	120,8	0,05	30,4	96,2	26,8	1,3		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03		
54-18м-2020	Печень говяжья по- строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	1,33	31	221	14	4,59		
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44		
	Итого за обед	760	29,8	23,5	93,8	706	0,68	27,02	3927,9	1,74	211,3	532,3	132,2	10,7		
	Всего за День-8	1350	50,7	42,2	168,8	1257,3	1,04	41,85	4121,7	2,55	411,3	875,5	185,6	16,4		

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждено

ИП Степанова Л.А.

М.П.

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

Среды Неделя 2 Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	

День-8

Завтрак															
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15	
54-20к-2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	0,18	112	175	78	2,35	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	5,52	3,6	0	7,2	132	10,8	0,48	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	605	20	14,3	80,2	528,6	0,47	6,84	79,8	0,6	436,7	578,3	153,55	6,37	

Обед

54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	1,31	79,3	0,04	16	32	22	0,41	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	6,76	134,6	0,04	33,6	42,6	19,2	0,87	
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45	
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94	
54-3соус-2020	Соус красный	20	0,7	0,5	1,8	14,16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42	
	Итого за обед	750	37,85	23,14	91,9	725,66	0,74	10,42	258,2	0,44	265,89	493,65	155	10,1	
	Всего за День-9	1355	57,85	37,44	172	1254,26	1,21	17,26	338	1,04	702,59	1071,9	308,55	16,4	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар	/ФИО/
Всего детей			

Утверждаю

ИП Степанова Л.А.

М.П.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

Четверг Неделя 2 №Ресепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
День-9															

Завтрак															
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1	0,7	0,27	20.5	0.9	67.5	103	19,5	1.1	
54-1г-2020	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	0,03	0,15	25.5	0,15	112	145,5	16	0,43	
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0.0	3.6	14.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0	0	0	0	0	0	0	0*	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	0,01	0,3	6,9	0,07	4.5	7.2	3.8	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0*	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	550	26,4	11,9	80,4	534,3	1,02	0,91	52,9	1,36	258,5	345	67,75	4,58	

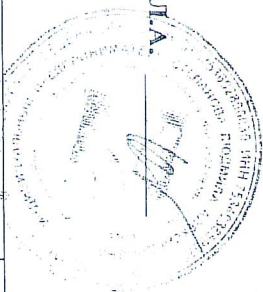
Обед															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5.8	13.6	125.5	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9	0,03	0	16,3	0,1	17	123	17	1,59	
54-3соус- 2020	Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед	800	29,34	22	103,8	729,36	0,56	45,28	247,16	0,48	166,74	359,7	103,1	7,02	
	Всего за День-10	1350	55,74	33,9	184,2	1263,66	1,58	46,19	300,06	1,84	425,24	704,7	170,85	11,6	

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию		/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник	Шеф повар		/ФИО/
Всего детей			

Утверждено

ИП Степанова Л.А.

М.П.



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 25»

М.П.

Пятница Неделя 2 №Репецта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	

День-10

Завтрак																		
54-3г-2020	Овощи в нарезке (номинал)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15	79.8	0.02	8.4	16	12	0.54				
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.1	26.5	180.8	0.07	2.01	293	0.03	19	51	18	0.89				
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.04	1.3	286	0.05	23	112	55	1				
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	0.01	6.9	8.5	4.6	0.77				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.18	0.09	0	0.14	56.25	58.05	18.45	1.62				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.1	0.1	0	0.1	18.25	31.25	10	0.7				
	Итого за завтрак	580	24.9	12.7	70.4	496.1	0.43	19.66	659.18	0.35	131.8	276.8	118.05	5.52				

Обед

54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6	6	0.02	14	25	8.4	0.36				
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	6.42	103.2	0.04	27.6	52.4	14.6	0.55				
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	10.9	8.34	0.12	62	109	33	1.18				
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0.05	0.47	4.72	0.06	22	108	48	1.03				
54-5сосу- 2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.84	0.008	0.1	7	0.03	22	17.4	2.6	0.04				
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81	0	0.02	15	0	50	4.3	2.1	0.09				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.24	0.12	0	0.18	75	77.4	24.6	2.16				
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.12	0.12	0	0.09	21.9	37.5	12	0.84				
	Итого за обед	795	32.3	17	110.1	720.84	0.62	24.15	144.26	0.54	294.5	431	145.3	6.25				
	Всего за День-11	1375	57.2	29.7	180.5	1216.94	1.05	43.81	803.44	0.89	426.3	707.8	263.35	11.8				

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		