

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОКУНАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

**ПРИКАЗ № 30**

**от 01.12.2022 г.**

**«Утверждение меню»**

1. Утвердить 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ № 1» приложение №1, №2
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Директор**



**О.В. Миськова**



Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1». Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1

День 1

Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины. мг.				Минеральные вещества. мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	41,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	560	555,18	13,51	14,42	92,84	74,8	0,21	0,35	12,26	273,85	336,37	73,96	253,94	3,9

Неделя 1

День 2

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№312	Пюре картофельное	1/120	109.76	2.45	3.84	16.35	0.00	0.11	0.08	1.1	100.44	29.58	8.2	69.27	0.70
№288	Филе птицы отварное	1/80	165.44	16.88	10.88	0.00	16.00	0.03	0.11	0.00	82.4	31.2	16.0	114.4	1.44
№ 355	Компот из кураги	1/200	114.0	0.78	0.04	27.63	0.00	0.01	0.03	0.6	71.25	32.32	17.56	21.9	0.48
№3	Бутерброды с сыром	1/30/15/5	157.22	5.8	8.30	14.83	39.0	0.04	0.06	0.1	42.6	139.2	9.45	96.0	0.49
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37.92	0.90	0.20	8.13	0.00	0.04	0.03	60.00	106.55	34.55	13.00	23.00	0.26
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>584.34</b>	<b>26.81</b>	<b>23.26</b>	<b>66.94</b>	<b>55</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>61.8</b>	<b>403.24</b>	<b>266.85</b>	<b>64.21</b>	<b>324.57</b>	<b>3.37</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/60	79.11	2.8	5.63	4.31	13.1	0.01	0.04	1.46	26.94	107.02	7.79	65.56	0.67
№ 95. №80	Рассольник домашний на костном бульоне	1/200	88.91	2.47	4.27	10.15	0.00	0.08	0.05	4.12	48.32	63.8	31.46	52.66	0.71
№ 264	Говядина . тушеная в сметане	1/100	267.58	15.27	22.10	1.90	35.6	0.03	0.17	0.32	96.3	37.04	12.70	141.0	1.3
№ 304	Рис отварной	1/150	209.65	3.65	5.37	36.68	0.00	0.02	0.02	0.00	40.57	1.36	16.33	50.94	0.52
№ 376	Чай с сахаром	1/200	60.46	0.07	0.02	15.0	0.00	0.00	0.00	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/30	70.14	2.37	0.3	14.49	0.00	0.04	0.01	0.00	39.9	6.9	9.9	26.1	0.6
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>780</b>	<b>844.17</b>	<b>29.27</b>	<b>38.17</b>	<b>95.89</b>	<b>48.7</b>	<b>0.25</b>	<b>0.32</b>	<b>5.93</b>	<b>343.63</b>	<b>241.22</b>	<b>98.38</b>	<b>392.26</b>	<b>5.33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1428.51</b>	<b>56.08</b>	<b>61.43</b>	<b>162.83</b>	<b>103.7</b>	<b>0.48</b>	<b>0.63</b>	<b>67.73</b>	<b>746.87</b>	<b>508.07</b>	<b>162.59</b>	<b>716.83</b>	<b>8.7</b>



Неделя 1

День 4

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	136.41	2.36	7.49	14.89	20.00	0.03	0.02	0.00	30.90	8.40	4.20	22.50	0.35
№267	Шницель натуральный	1/80	339.31	13.83	28.63	6.58	31.7	0.07	0.13	0.00	109.00	23.00	21.37	97.00	0.74
№302	Каша гречневая	1/120	194.95	6.87	4.87	30.91	0.00	0.16	0.09	0.00	27.69	42.85	2.66	163.14	0.64
№ 378	Чай с молоком	150/50/15	81.83	1.52	1.35	15.90	10.00	0.04	0.16	1.33	96.00	132.60	12.40	50.00	0.41
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44.40	0.40	0.40	9.80	0.00	0.03	0.02	10.00	104.00	36.00	9.00	11.00	2.20
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>796.9</b>	<b>24.98</b>	<b>42.74</b>	<b>78.08</b>	<b>61,7</b>	<b>0.33</b>	<b>0.42</b>	<b>11,33</b>	<b>367,59</b>	<b>242,85</b>	<b>49,63</b>	<b>343,64</b>	<b>4,34</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№ 50	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	6.78	0.42	0.06	1.14	0.00	0.02	0.01	1.94	17.6	15.2	6.4	18.00	0.3
№ 94, № 80	Рассольник на костном бульоне	1/200	82.85	2.11	4.25	9.04	0.00	0.01	0.04	1.7	44.32	60.4	9.86	43.3	0.72
№278, №331	Тефтели 1-й вар. с соусом	1/110	151.07	7.83	9.75	10.25	33.92	0.05	0.08	0.72	85.7	32.95	18.03	87.93	0.6
№302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	183.49	4.45	4.33	31.68	0.00	0.04	0.02	0.00	3.2	19.27	8.99	84.9	0.76
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119.65	0.34	0.09	29.37	0.00	0.00	0.01	1.2	48.25	24.38	11.72	13.8	0.23
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70.14	2.37	0.3	14.49	0.00	0.04	0.01	0.00	39.9	6.9	9.9	26.1	0.6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>780</b>	<b>682,3</b>	<b>20,16</b>	<b>19,26</b>	<b>109,33</b>	<b>33,92</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>5,56</b>	<b>321,97</b>	<b>173,1</b>	<b>83,7</b>	<b>327,23</b>	<b>4,46</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1479,2</b>	<b>45,14</b>	<b>62</b>	<b>187,41</b>	<b>95,62</b>	<b>0,56</b>	<b>0,62</b>	<b>16,89</b>	<b>689,56</b>	<b>415,95</b>	<b>133,33</b>	<b>670,87</b>	<b>8,8</b>

Неделя I

День 5

Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№291	Паов из птицы	1/180	274,42	15,25	9,42	32,16	17,52	0,09	0,12	0,68	90,27	141,71	18,63	107,8	0,77
№ 382	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	25,34	158,22	19,34	124,56	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37,92	0,90	0,20	8,13	0,00	0,04	0,03	60,00	106,55	34,55	13,00	23,00	0,26
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>547,74</b>	<b>24,18</b>	<b>13,66</b>	<b>82,02</b>	<b>41,92</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>62,27</b>	<b>268,66</b>	<b>345,98</b>	<b>67,47</b>	<b>298,86</b>	<b>2,51</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№73	Кабачковая икра	1/60	80,19	1,63	4,31	8,72	0,00	0,02	0,02	1,80	19,12	64,55	7,86	33,48	0,24
№ 99	Суп из овощей	1/200	70,23	1,27	3,99	7,31	0,00	0,05	0,03	5,3	47,28	30,88	11,6	39,42	0,52
№321	Капуста тушенная	1/150	112,57	3,09	4,85	14,14	0,00	0,04	0,05	9,74	15,46	29,17	7,97	60,21	0,91
№241	Мясо отварное порционное	1/100	205,45	17,55	14,05	2,2	12,62	0,03	0,17	0,00	104,12	31,0	8,98	122,95	1,47
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116,73	0,33	0,01	28,83	0,00	0,00	0,00	0,3	32,09	24,98	6,32	11,56	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
ПР	Хлеб ржаной	1/40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	83,0	14,0	18,8	53,2	1,25
	<b>ИТОГ за обед</b>	<b>780</b>	<b>723,63</b>	<b>28,88</b>	<b>27,99</b>	<b>89,05</b>	<b>12,62</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>17,14</b>	<b>340,97</b>	<b>201,48</b>	<b>71,43</b>	<b>346,92</b>	<b>5,89</b>
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1271,37</b>	<b>53,06</b>	<b>41,65</b>	<b>171,07</b>	<b>54,54</b>	<b>0,52</b>	<b>0,68</b>	<b>79,41</b>	<b>609,63</b>	<b>547,46</b>	<b>138,9</b>	<b>645,78</b>	<b>8,4</b>



Неделя 2

День 7

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№268	Котлеты мясные	1,80	158,42	8,27	10,02	8,79	12,5	0,04	0,09	0,18	98,8	29,56	11,8	98,71	1,15
№202	Макароны отварные	1,120	124,97	4,52	0,53	25,53	0,00	0,04	0,01	0,00	29,55	8,95	6,89	29,73	0,68
№ 376	Чай с сахаром	1,200	60,46	0,07	0,02	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	12,1	1,4	2,8	0,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1,50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Яблоки свежие	1,100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>505,15</b>	<b>17,21</b>	<b>11,47</b>	<b>83,27</b>	<b>12,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>10,18</b>	<b>287,45</b>	<b>98,11</b>	<b>45,59</b>	<b>185,74</b>	<b>5,31</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№ 70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	1,60	11,62	0,67	0,06	2,1	0,00	0,01	0,01	2,3	26,00	12,00	6,00	11,00	0,33
№ 84. № 80	Борщ с фасолью и картофелем на костном бульоне	1,200	98,49	3,64	4,29	11,33	0,00	0,07	0,04	1,36	32,46	53,34	4,56	79,6	0,38
№302	Каша рассыпчатая перловая	1,150	183,49	4,45	4,33	31,68	0,00	0,04	0,02	0,00	3,2	19,27	8,99	84,9	0,76
№ 280. № 331	Фрикадельки из говядины с молоком в соусе	1,100,5	183,34	8,79	11,54	11,08	18,42	0,05	0,07	0,3	105,29	38,74	13,45	78,0	1,1
№ 348	Компот из кураги	1,200	114,0	0,78	0,04	27,63	0,00	0,01	0,03	0,6	71,25	32,32	17,56	21,9	0,48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1,50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1,40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	83,0	14,0	18,8	53,2	1,25
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>805</b>	<b>776,16</b>	<b>24,92</b>	<b>21,24</b>	<b>121,33</b>	<b>18,42</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>4,56</b>	<b>367,7</b>	<b>181,17</b>	<b>85,86</b>	<b>372,1</b>	<b>5,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1281,31</b>	<b>42,13</b>	<b>32,71</b>	<b>204,6</b>	<b>30,92</b>	<b>0,52</b>	<b>0,38</b>	<b>14,74</b>	<b>655,15</b>	<b>279,28</b>	<b>131,45</b>	<b>557,84</b>	<b>10,61</b>







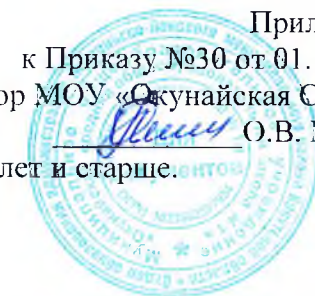
Неделя 2  
 День 10  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№ 259	Жаркое по-домашнему	1/175	205.17	20.80	5.33	18.50	8.00	0.17	0.26	3.26	130.1	124.0	15.2	68.8	0.9
№379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100.43	3.16	2.67	15.94	20.00	0.04	0.15	1.3	82.0	158.2	12.00	42.00	0.1
№1	Бутерброд с маслом	1/30/10	136.41	2.36	7.49	14.89	20.00	0.03	0.02	0.00	30.90	8.40	4.20	22.50	0.35
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44.40	0.40	0.40	9.80	0.00	0.03	0.02	10.00	104.00	36.00	9.00	11.00	2.20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>486.41</b>	<b>26.72</b>	<b>15,89</b>	<b>59.13</b>	<b>48</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>14,56</b>	<b>347</b>	<b>326,6</b>	<b>40,4</b>	<b>144,3</b>	<b>3,55</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	98.00	1.81	3.81	14.23	0.00	0.04	0.03	1.46	22.34	16.61	13.17	23.51	0.71
№113	Суп лапша домашняя	1/200	85.23	2.05	4.43	9.29	7.0	0.02	0.01	0.2	23.21	11.42	8.54	30.8	0.52
№321	Капуста тушеная	1/150	112.57	3.09	4.85	14.14	0.00	0.04	0.05	9.74	15.46	29.17	7.97	60.21	0.91
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	98.75	9.75	4.95	3.80	5.82	0.05	0.06	2.73	90.0	41.07	29.5	160.19	0.4
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119.65	0.34	0.09	29.37	0.00	0.00	0.01	1.2	48.25	24.38	11.72	13.8	0.23
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/30	70.14	2.37	0.3	14.49	0.00	0.04	0.01	0.00	39.9	6.9	9.9	26.1	0.6
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68.32	2.64	0.48	13.36	0.00	0.07	0.03	0.00	83.0	14.0	18.8	53.2	1.25
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>780</b>	<b>652.66</b>	<b>22,05</b>	<b>18.91</b>	<b>98.68</b>	<b>12.82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>15,33</b>	<b>322.16</b>	<b>143.55</b>	<b>99,6</b>	<b>367.81</b>	<b>4.62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1139.07</b>	<b>48,77</b>	<b>34,8</b>	<b>157.81</b>	<b>60,82</b>	<b>0,53</b>	<b>0,65</b>	<b>29,89</b>	<b>669.16</b>	<b>470,15</b>	<b>140</b>	<b>512,11</b>	<b>8,17</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1330,64</b>	<b>47,82</b>	<b>42,61</b>	<b>189,42</b>	<b>490,29</b>	<b>0,61</b>	<b>0,73</b>	<b>48,38</b>	<b>663,53</b>	<b>466,76</b>	<b>159,56</b>	<b>639,64</b>	<b>9,21</b>

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва; Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО \_\_\_\_\_ Сарбо Е.С.



Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1». Возрастная категория 12 лет и старше.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима; весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины. мг.				Минеральные вещества. мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293.45	6.00	10.85	42.95	54.8	0.06	0.15	0.96	41.35	130.67	36.46	157.44	0.60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100.43	3.16	2.67	15.94	20.00	0.04	0.15	1.3	82.0	158.2	12.00	42.00	0.1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44.40	0.40	0.40	9.80	0.00	0.03	0.02	10.00	104.00	36.00	9.00	11.00	2.20
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>606.42</b>	<b>15.49</b>	<b>14.78</b>	<b>102.86</b>	<b>74.8</b>	<b>0,26</b>	<b>0,37</b>	<b>12,26</b>	<b>347,35</b>	<b>346,87</b>	<b>88,06</b>	<b>301,34</b>	<b>5,07</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№ 83. № 59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1/250	113.18	3.02	5.26	13.44	0.00	0.08	0.07	1.5	58.30	67.47	2.0	54.80	0.6
№294	Котлеты рубленные из птицы	1/100	285.72	17.44	17.76	16.28	26.9	0.2	0.19	0.5	53.22	63.78	9.2	73.0	0.5
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	292.47	10.31	7.31	46.36	0.00	0.25	0.14	0.00	41.54	68.8	3.5	213.3	1.3
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131.49	0.66	0.09	32.01	0.00	0.01	0.02	0.73	0.8	32.48	17.46	23.44	0.70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>810</b>	<b>991</b>	<b>37,36</b>	<b>31,28</b>	<b>142,26</b>	<b>26,9</b>	<b>0,67</b>	<b>0,47</b>	<b>2,73</b>	<b>273,86</b>	<b>254,53</b>	<b>62,76</b>	<b>455,44</b>	<b>5,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1597,42</b>	<b>52,85</b>	<b>46,06</b>	<b>245,12</b>	<b>101,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,84</b>	<b>14,99</b>	<b>621,21</b>	<b>601,4</b>	<b>150,82</b>	<b>756,78</b>	<b>10,34</b>



День: третий

Неделя: первая

Сезон: осень-зима; весна-лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№204	Макароны отварные с сыром	1/200/40/10	417.34	16.92	19.9	42.64	144.0	0.1	0.18	0.28	80.4	463.0	24.4	249.6	1.1
№ 377	Чай с лимоном и сахаром	1/200/15/7	61.5	0.13	0.02	15.20	0.00	0.00	0.00	2.2	21.3	14.2	2.4	4.4	0.36
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.07
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94.5	1.50	0.50	21.00	0.00	0.04	0.05	10.00	148.0	38.0	42.0	28.0	0.60
	ИТОГО за завтрак:	<b>652</b>	<b>741.48</b>	<b>24.48</b>	<b>21.28</b>	<b>113.01</b>	<b>144</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>12.48</b>	<b>369.7</b>	<b>537.2</b>	<b>99.4</b>	<b>372.9</b>	<b>4.13</b>
	ОБЕД														
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	95.34	2.19	2.78	15.39	0.00	0.12	0.4	7.07	44.4	68.7	18.67	61.22	1.05
№ 227	Рыба припущенная с маслом	1/100/10	146.14	17.12	8.22	0.92	49.00	0.08	0.10	0.00	99.00	54.46	41.0	120.0	0.80
№315	Овощи отварные с маслом	1/180	80.3	3.25	4.66	6.34	25.2	0.04	0.08	49.76	60.18	232.0	15.79	54.63	0.74
№ 348	Компот из изюма	1/200	121.52	0.35	0.08	29.85	0.00	0.02	0.01	0.00	34.44	20.32	8.12	19.36	0.45
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
	ИТОГО за обед	<b>820</b>	<b>611.44</b>	<b>28.84</b>	<b>16,6</b>	<b>86,67</b>	<b>74,2</b>	<b>0,39</b>	<b>0,64</b>	<b>56,83</b>	<b>358,02</b>	<b>397,48</b>	<b>114,18</b>	<b>346,11</b>	<b>5,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1352.92</b>	<b>53.32</b>	<b>37,88</b>	<b>199,68</b>	<b>218,2</b>	<b>0,66</b>	<b>0,92</b>	<b>69,31</b>	<b>727,72</b>	<b>934,68</b>	<b>213,58</b>	<b>719,01</b>	<b>9,34</b>



День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№291	Плов из птицы	1/210	405.85	21.47	19.69	35.69	64.0	0.26	0.11	0.74	101.02	197.0	22.3	107.5	0.6
№ 382	Какао с молоком	1/200	118.5	4.08	3.54	17.58	24.4	0.06	0.19	1.59	25.34	158.22	19.34	124.56	0.48
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
Пром. вып	Апельсины свежие	1/100	37.92	0.90	0.20	8.13	0.00	0.04	0.03	60.00	106.55	34.55	13.00	23.00	0.26
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>730.41</b>	<b>32.38</b>	<b>24.29</b>	<b>95.57</b>	<b>88.4</b>	<b>0.49</b>	<b>0.38</b>	<b>62.33</b>	<b>352.91</b>	<b>411.77</b>	<b>85.24</b>	<b>345.96</b>	<b>3.51</b>
	ОБЕД														
№ 99	Суп из овощей	1/250	94.12	2.59	5.24	9.15	0.00	0.07	0.05	7.37	54.0	78.35	7.75	28.27	0.47
№321	Капуста тушенная	1/180	135.06	3.71	5.82	16.96	0.00	0.04	0.07	25.6	16.28	105.4	15.7	34.0	0.7
№241	Мясо отварное порционное	1/100	205.45	17.55	14.05	2.2	12.62	0.03	0.17	0.00	104.12	31.0	8.98	122.95	1.47
№ 348	Компот из сушеных яблок	1/200	116.73	0.33	0.01	28.83	0.00	0.00	0.00	0.3	32.09	24.98	6.32	11.56	0.9
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
	<b>ИТОГ за обед</b>	<b>810</b>	<b>719.5</b>	<b>30.11</b>	<b>25.98</b>	<b>91.31</b>	<b>12.62</b>	<b>0.27</b>	<b>0.34</b>	<b>33.27</b>	<b>326.49</b>	<b>261.73</b>	<b>69.35</b>	<b>287.68</b>	<b>5.71</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1449,91</b>	<b>62,49</b>	<b>50,27</b>	<b>186,88</b>	<b>101,02</b>	<b>0,76</b>	<b>0,72</b>	<b>95,6</b>	<b>679,4</b>	<b>673,5</b>	<b>154,59</b>	<b>633,64</b>	<b>9,22</b>









День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима: весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 234	Котлеты или биточки рыбные с маслом	1/80	120.42	6.95	5.86	9.97	18.00	0.07	0.10	0.3	99.44	49.0	23.0	96.0	0.41
№ 304	Рис отварной	1/130	181.65	3.16	4.65	31.79	0.00	0.02	0.02	0.00	34.0	12.18	10.15	41.21	0.37
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
№ 382	Какао с молоком	1/200	118.5	4.08	3.54	17.58	24.4	0.06	0.19	1.59	25.34	158.22	19.34	124.56	0.48
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45.5	0.40	0.30	10.30	0.00	0.02	0.03	5.00	119.0	39.0	12.0	16.0	2.30
	ИТОГО за завтрак	590	634.21	20.52	15.21	103.81	42.4	0.3	0.39	6.89	397.78	280.4	95.09	368.67	5.73
	ОБЕД														
№ 98, № 60	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	1/250	80.81	2.48	5.17	6.09	0.00	0.04	0.03	0.00	43.77	61.37	3.87	33.57	0.57
№279, №331	Тефтели 2-вариант с соусом	1/110	142.21	7.46	8.29	9.44	33.0	0.05	0.07	0.00	107.6	23.65	16.5	83.14	0.68
№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	292.47	10.31	7.31	46.36	0.00	0.25	0.14	0.00	41.54	68.8	3.5	213.3	1.3
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131.49	0.66	0.09	32.01	0.00	0.01	0.02	0.73	0.8	32.48	17.46	23.44	0.70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
	ИТОГО за обед	820	815.12	26.84	21.72	128.07	33	0.48	0.31	0.73	313.71	208.3	71.93	444.35	5.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1449.33	47.36	36.93	231.88	75.4	0.78	0.7	7.62	711.49	488.7	167.02	813.02	11.15

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима: весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
№ 259	Жаркое по-домашнему	1/220	274.15	27.53	8.47	21.95	24.00	0.21	0.35	5.97	171.44	146.1	23.7	84.0	1.07
№379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100.43	3.16	2.67	15.94	20.00	0.04	0.15	1.3	82.0	158.2	12.00	42.00	0.1
№ 14	Масло сливочное	1/10	66.09	0.08	7.25	0.13	40.0	0.00	0.01	0.00	3.0	2.4	0.00	3.0	0.02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44.40	0.40	0.40	9.80	0.00	0.03	0.02	10.00	104.00	36.00	9.00	11.00	2.20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>653.21</b>	<b>37.1</b>	<b>19.65</b>	<b>81.99</b>	<b>84</b>	<b>0.41</b>	<b>0.58</b>	<b>17.27</b>	<b>480.44</b>	<b>364.7</b>	<b>75.3</b>	<b>230.9</b>	<b>5.56</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№113	Суп лапша домашняя	1/250	106.58	2.56	5.54	11.62	12.5	0.05	0.04	0.5	28.02	39.55	10.67	37.9	0.65
№321	Капуста тушеная	1/180	135.06	3.71	5.82	16.96	0.00	0.04	0.07	25.6	16.28	105.4	15.7	34.0	0.7
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	98.75	9.75	4.95	3.80	5.82	0.05	0.06	2.73	90.0	41.07	29.5	160.19	0.4
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119.65	0.34	0.09	29.37	0.00	0.00	0.01	1.2	48.25	24.38	11.72	13.8	0.23
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116.9	3.95	0.5	24.15	0.00	0.08	0.03	0.00	46.5	11.5	16.5	43.5	1.0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/30	51.24	1.98	0.36	10.02	0.00	0.05	0.02	0.00	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>810</b>	<b>628.18</b>	<b>22.29</b>	<b>17.26</b>	<b>95.92</b>	<b>18.32</b>	<b>0.27</b>	<b>0.23</b>	<b>30.03</b>	<b>302.55</b>	<b>232.4</b>	<b>98.19</b>	<b>336.79</b>	<b>4.15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1281.39</b>	<b>59.39</b>	<b>36.91</b>	<b>177.91</b>	<b>102.32</b>	<b>0.68</b>	<b>0.81</b>	<b>47.3</b>	<b>782.99</b>	<b>597.1</b>	<b>173.49</b>	<b>567.69</b>	<b>9.71</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1455.64</b>	<b>52.87</b>	<b>45.77</b>	<b>208.48</b>	<b>510.14</b>	<b>0.72</b>	<b>0.83</b>	<b>56.41</b>	<b>886.52</b>	<b>526.76</b>	<b>187.35</b>	<b>704.65</b>	<b>11.38</b>

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва.; Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО

Сарбо Е.С.