

Утверждаю  
Директор МОУ Кадомской СШ  
им. С.Я. Батышева  
Н.А. Кислякова



Десятидневное цикличное меню  
для организации питания  
завтрак - обед обучающихся **7-11 лет**  
МОУ Кадомская СШ им. С.Я. Батышева  
На 2020-2021 уч. год

Утверждаю  
Директор МОУ Кадомской СШ  
им. С.Я. Батышева  
Н.А. Кислякова

| №<br>Рецеп-<br>туры | Наименование<br>блюда                          | Вы-<br>ход<br>г. | Пищевые вещества |       |               | Энерг.<br>Цен-<br>ность | Витамины, мг. |      |       |      | Минер. вещества, мг. |        |        |       |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|---------------|-------------------------|---------------|------|-------|------|----------------------|--------|--------|-------|
|                     |                                                |                  | Белки            | Жиры  | Угле-<br>воды |                         | В 1           | С    | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                   | 2                                              | 3                | 4                | 5     | 6             | 7                       | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15    |
| 1 день понедельник  |                                                |                  |                  |       |               |                         |               |      |       |      |                      |        |        |       |
| Завтрак             |                                                |                  |                  |       |               |                         |               |      |       |      |                      |        |        |       |
| 182                 | Каша рисовая<br>молочная с маслом<br>и сахаром | 200              | 4,6              | 9,74  | 39,45         | 263,86                  | 0,05          | 1,06 | 0,053 | 0,19 | 118,54               | 125,58 | 27,38  | 0,45  |
| 376                 | Чай с сахаром                                  | 200              | 0,07             | 0,02  | 15            | 60                      | 0             | 0,03 | 0     | 0    | 11,1                 | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| ПР                  | Хлеб пшеничный<br>(батон)                      | 30               | 2,37             | 0,30  | 14,49         | 70,14                   | 0,03          | 0    | 0     | 0,39 | 6,90                 | 26,10  | 9,90   | 0,33  |
|                     |                                                |                  |                  |       |               |                         |               |      |       |      |                      |        |        |       |
|                     | Итого                                          |                  | 7,04             | 10,06 | 68,94         | 394                     | 0,08          | 1,09 | 0,053 | 0,58 | 136,54               | 154,48 | 38,68  | 1,06  |
| Обед                |                                                |                  |                  |       |               |                         |               |      |       |      |                      |        |        |       |
| ТК                  | Суп гороховый с<br>курицей                     | 250/6            | 9,12             | 8,89  | 6,35          | 163,13                  | 0,076         | 6,11 | 0,003 | 2,88 | 45,99                | 95,45  | 44,51  | 2,79  |
| 302                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 150              | 8,6              | 6,09  | 38,64         | 243,75                  | 0,21          | 0    | 0     | 0,61 | 14,82                | 203,93 | 135,83 | 4,56  |
| 293                 | Голень кур                                     | 80               | 17,66            | 14,83 | 0,06          | 204,8                   | 0,048         | 1,02 | 0,042 | 0,63 | 33,01                | 173,12 | 18,74  | 1,44  |
| 349                 | Компот из<br>сухофруктов                       | 200              | 0,66             | 0,09  | 32,01         | 132,8                   | 0,016         | 0,73 | 0     | 0,51 | 32,48                | 23,44  | 17,46  | 0,7   |
| ПР                  | Хлеб ржаной                                    | 30               | 1,5              | 0,3   | 13,4          | 63                      | 0,027         | 0    | 0     | 0,21 | 5,4                  | 27,6   | 6      | 0,87  |
| ПР                  | Хлеб пшеничный<br>(батон)                      | 20               | 1,58             | 0,2   | 9,68          | 46,84                   | 0,021         | 0    | 0     | 0,26 | 4,61                 | 17,44  | 6,62   | 0,22  |
| ПР                  | Фрукты                                         | 100              | 0,48             | 0,36  | 12,36         | 56,4                    | 0,024         | 6    | 0     | 2,4  | 22,8                 | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| 71                  | Овощи свежие<br>(огурец)                       | 60               | 0,12             | 0,06  | 1,14          | 7,2                     | 0,024         | 2,94 | 0     | 0,06 | 10,2                 | 18     | 8,4    | 0,3   |
|                     | Итого                                          |                  | 39,72            | 30,82 | 113,52        | 917,92                  | 0,446         | 16,8 | 0,045 | 7,56 | 169,31               | 578,18 | 251,96 | 13,64 |
| 2 день вторник      |                                                |                  |                  |       |               |                         |               |      |       |      |                      |        |        |       |

| Завтрак      |                                               |        |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |              |              |
|--------------|-----------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 204          | Макароны отварные с сыром                     | 180    | 12,18        | 14,33        | 30,70         | 300,96        | 0,072        | 0,2          | 0,104         | 0,96         | 265,68        | 181,87        | 18,29        | 1,11         |
| 382          | Какао с молоком                               | 200    | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6         | 0,056        | 1,59         | 0,0244        | 0            | 152,2         | 124,56        | 21,34        | 0,478        |
| ПР           | Хлеб пшеничный (батон)                        | 30     | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0            | 0             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90         | 0,33         |
|              |                                               |        |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |              |              |
|              | <b>Итого</b>                                  |        | <b>18,63</b> | <b>18,17</b> | <b>62,77</b>  | <b>489,70</b> | <b>0,158</b> | <b>1,79</b>  | <b>0,1284</b> | <b>1,35</b>  | <b>424,78</b> | <b>332,53</b> | <b>49,53</b> | <b>1,918</b> |
| Обед         |                                               |        |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |              |              |
| 88           | Щи с говядиной                                | 250/6  | 3,47         | 6,15         | 7,90          | 107,25        | 0,06         | 15,78        | 0             | 2,39         | 49,94         | 62            | 23,69        | 1,04         |
| 304          | Рис отварной                                  | 150    | 3,65         | 5,37         | 36,68         | 209,7         | 0,025        | 0            | 0             | 0,28         | 1,36          | 60,94         | 16,33        | 0,53         |
| ТК           | Котлета                                       | 80     | 13,89        | 7,6          | 12,92         | 176,0         | 0,160        | 0,72         | 0,011         | 54,63        | 45,9          | 64,0          | 17,76        | 2,90         |
| ПР           | Хлеб ржаной                                   | 30     | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21         | 5,4           | 27,6          | 6            | 0,87         |
| ПР           | Хлеб пшеничный (батон)                        | 20     | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26         | 4,61          | 17,44         | 6,62         | 0,22         |
| ТК           | Кисель                                        | 200    | 0,1          | 0            | 29,2          | 110,4         | 0,004        | 1,4          | 0,004         | 0            | 9,8           | 8,6           | 1,6          | 0,2          |
| 67           | Винегрет                                      | 60     | 0,84         | 6,02         | 4,3           | 75,02         | 0,026        | 5,78         | 0             | 0,972        | 18,74         | 25,96         | 0,61         | 0,50         |
| ПР           | Фрукты                                        | 100    | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6            | 0             | 2,4          | 22,8          | 19,2          | 14,4         | 2,76         |
|              | <b>Итого</b>                                  |        | <b>25,51</b> | <b>26,0</b>  | <b>126,44</b> | <b>844,61</b> | <b>0,347</b> | <b>29,68</b> | <b>0,015</b>  | <b>61,14</b> | <b>158,55</b> | <b>285,74</b> | <b>87,01</b> | <b>9,02</b>  |
| 3 день среда |                                               |        |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |              |              |
| Завтрак      |                                               |        |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |              |              |
| ПР           | Йогурт                                        | 100    | 2,88         | 2,48         | 11,04         | 78            | 0            | 0            | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0            |
| 173          | Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом | 200    | 7,55         | 11,93        | 43,28         | 310,7         | 0,16         | 0,87         | 0,05          | 0,56         | 136,29        | 213,62        | 64,38        | 1,6          |
| ПР           | Хлеб пшеничный (батон)                        | 30     | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0            | 0             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90         | 0,33         |
| 376          | Чай с сахаром                                 | 200    | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 0            | 0,03         | 0             | 0            | 11,1          | 2,8           | 1,4          | 0,28         |
|              | <b>Итого</b>                                  |        | <b>12,87</b> | <b>14,73</b> | <b>83,81</b>  | <b>518,84</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,05</b>   | <b>0,95</b>  | <b>154,29</b> | <b>242,52</b> | <b>75,68</b> | <b>2,21</b>  |
| Обед         |                                               |        |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |              |              |
| ТК           | Суп пшенный с рыбными консервами              | 250/10 | 5,1          | 4,4          | 21,6          | 146,6         | 0,131        | 11,89        | 0,32          | 0,595        | 35,01         | 106,3         | 37,4         | 1,20         |
| 302          | Каша гречневая                                | 150    | 8,6          | 6,09         | 38,64         | 243,75        | 0,21         | 0            | 0             | 0,61         | 14,82         | 203,93        | 135,83       | 4,56         |

|                       |                                  |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
|-----------------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                       | рассыпчатая                      |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 261/332               | Печень говяжья тушенная в соусе  | 80/30 | 20,49        | 11,16        | 2,57          | 212,25        | 0,31         | 39,21        | 0             | 4            | 24,92         | 46,4          | 22,73         | 21,42        |
| ПР                    | Хлеб ржаной                      | 30    | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21         | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| 23                    | Салат из свежих помидоров        | 60    | 0,66         | 3,67         | 2,19          | 46,62         | 0,029        | 10,83        | 0             | 0,33         | 10,64         | 19,1          | 10,47         | 0,5          |
| 376                   | Чай с сахаром                    | 200   | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 0            | 0,03         | 0             | 0            | 11,1          | 2,8           | 1,4           | 0,28         |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)           | 20    | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26         | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22         |
| ПР                    | Фрукты                           | 100   | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6            | 0             | 2,4          | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76         |
|                       | <b>Итого</b>                     |       | <b>38,48</b> | <b>26,2</b>  | <b>115,44</b> | <b>875,46</b> | <b>0,752</b> | <b>67,96</b> | <b>0,32</b>   | <b>8,405</b> | <b>129,3</b>  | <b>442,77</b> | <b>234,85</b> | <b>31,81</b> |
| <b>4 день четверг</b> |                                  |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |                                  |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 182                   | Каша манная молочная             | 200   | 5,54         | 9,74         | 38,51         | 264,54        | 0,073        | 1,06         | 0,053         | 0,38         | 121,88        | 107,44        | 18,45         | 0,45         |
| 382                   | Какао с молоком                  | 200   | 4,08         | 3,34         | 17,58         | 118,6         | 0,056        | 1,59         | 0,0244        | 0            | 152,2         | 124,56        | 21,34         | 0,478        |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)           | 30    | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0            | 0             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                       |                                  |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
|                       | <b>Итого</b>                     |       | <b>11,99</b> | <b>13,38</b> | <b>70,58</b>  | <b>453,28</b> | <b>0,159</b> | <b>2,65</b>  | <b>0,0774</b> | <b>0,77</b>  | <b>280,98</b> | <b>258,10</b> | <b>49,69</b>  | <b>1,258</b> |
| <b>Обед</b>           |                                  |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| ТК                    | Суп вермишелевый с курицей       | 250/6 | 4,01         | 4,35         | 17,48         | 125,11        | 0,117        | 8,53         | 0,055         | 1,716        | 32,66         | 75,10         | 27,60         | 1,215        |
| 312                   | Картофельное пюре                | 150   | 3,06         | 4,8          | 20,44         | 137,25        | 0,14         | 18,16        | 0             | 0,18         | 36,98         | 86,6          | 27,75         | 1            |
| 229                   | Рыба тушенная в томате с овощами | 50/50 | 9,75         | 4,95         | 3,8           | 105           | 0,05         | 3,73         | 0,006         | 2,52         | 39,07         | 162,19        | 48,53         | 0,85         |
| ПР                    | Хлеб ржаной                      | 30    | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21         | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| 388                   | Напиток из шиповника             | 200   | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 88,20         | 0,01         | 100          | 0             | 0,76         | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63         |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)           | 20    | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26         | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22         |
| 20                    | Салат из свежих огурцов          | 60    | 0,45         | 3,61         | 1,41          | 39,96         | 0,017        | 2,82         | 0             | 0,21         | 13,39         | 23,75         | 7,91          | 0,34         |
| ПР                    | Фрукты                           | 100   | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6            | 0             | 2,4          | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76         |

|                    |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
|--------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|                    | Итого                                    |        | 21,51 | 18,85 | 99,33 | 661,76 | 0,406 | 139,24 | 0,061  | 8,256 | 176,25 | 415,32 | 142,25 | 7,885 |
| 5 день пятница     |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
| Завтрак            |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
| 210                | Омлет натуральный                        | 140    | 12,94 | 15,76 | 2,45  | 208,67 | 0,096 | 0,24   | 0,0301 | 0,7   | 95,66  | 209,52 | 14,98  | 2,45  |
| ПР                 | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,66  | 0,09  | 32,01 | 132,8  | 0,016 | 0,73   | 0      | 0,51  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,7   |
| ПР                 | Хлеб пшеничный (батон)                   | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 70,14  | 0,03  | 0      | 0      | 0,39  | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,33  |
|                    |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
|                    | Итого                                    |        | 15,97 | 16,15 | 48,95 | 411,61 | 0,142 | 0,97   | 0,0301 | 1,6   | 135,04 | 259,06 | 42,32  | 3,15  |
| Обед               |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
| 82                 | Борщ с говядиной                         | 250/6  | 3,50  | 6,12  | 10,93 | 121,25 | 0,05  | 10,68  | 0      | 2,44  | 50,42  | 67,60  | 27,69  | 1,44  |
| ПР                 | Хлеб ржаной                              | 30     | 1,5   | 0,3   | 13,4  | 63     | 0,027 | 0      | 0      | 0,21  | 5,4    | 27,6   | 6      | 0,87  |
| 291                | Плов из курицы                           | 50/125 | 14,83 | 9,16  | 51,27 | 267,17 | 0,09  | 5,27   | 0,017  | 0,43  | 40,33  | 153,4  | 47,18  | 1,73  |
| 382                | Какао с молоком                          | 200    | 4,08  | 3,34  | 17,58 | 118,6  | 0,056 | 1,59   | 0,0244 | 0     | 152,2  | 124,56 | 21,34  | 0,478 |
| ПР                 | Хлеб пшеничный (батон)                   | 20     | 1,58  | 0,2   | 9,68  | 46,84  | 0,021 | 0      | 0      | 0,26  | 4,61   | 17,44  | 6,62   | 0,22  |
| 71                 | Овощи свежие (помидор)                   | 60     | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,2   | 0,036 | 10,5   | 0      | 0,42  | 8,4    | 15,6   | 12     | 0,54  |
| ПР                 | Фрукты                                   | 100    | 0,48  | 0,36  | 12,36 | 56,4   | 0,024 | 6      | 0      | 2,4   | 22,8   | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
|                    | Итого                                    |        | 26,63 | 19,6  | 117,5 | 686,46 | 0,304 | 34,04  | 0,0414 | 6,16  | 284,16 | 425,4  | 135,23 | 8,038 |
| 6 день понедельник |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
| Завтрак            |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
| 182                | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200    | 6,83  | 10,65 | 42,75 | 295,45 | 0,17  | 1,06   | 0,053  | 0,19  | 125,82 | 167,61 | 43,27  | 1,14  |
| 376                | Чай с сахаром                            | 200    | 0,07  | 0,02  | 15    | 60     | 0     | 0,03   | 0      | 0     | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| ПР                 | Хлеб пшеничный (батон)                   | 30     | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 70,14  | 0,03  | 0      | 0      | 0,39  | 6,90   | 26,10  | 9,90   | 0,33  |
|                    |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
|                    | Итого                                    |        | 9,27  | 10,97 | 72,24 | 425,59 | 0,2   | 1,09   | 0,347  | 0,58  | 143,82 | 196,51 | 54,57  | 1,75  |
| Обед               |                                          |        |       |       |       |        |       |        |        |       |        |        |        |       |
| ТК                 | Суп гороховый с курицей                  | 250/6  | 9,6   | 8,3   | 25,6  | 215,2  | 0,231 | 18,62  | 0,347  | 3,034 | 52,36  | 136,2  | 51,99  | 2,8   |

|                       |                                      |       |              |              |               |               |              |              |               |               |               |               |               |             |
|-----------------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 309                   | Макаронные изделия отварные          | 150   | 5,52         | 4,52         | 26,44         | 168,45        | 0,06         | 0            | 0             | 0,055         | 4,86          | 37,17         | 21,12         | 1,11        |
| 349                   | Котлета                              | 80    | 13,89        | 7,6          | 12,92         | 176,0         | 0,160        | 0,72         | 0,011         | 54,63         | 45,9          | 64,0          | 17,76         | 2,90        |
| ПР                    | Компот из сухофруктов                | 200   | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8         | 0,016        | 0,73         | 0             | 0,51          | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,7         |
| ПР                    | Хлеб ржаной                          | 30    | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21          | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87        |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)               | 20    | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26          | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22        |
| ПР                    | Фрукты                               | 100   | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6            | 0             | 2,4           | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76        |
| 71                    | Овощи свежие (огурец)                | 60    | 0,12         | 0,06         | 1,14          | 7,2           | 0,024        | 2,94         | 0             | 0,06          | 10,2          | 18            | 8,4           | 0,3         |
|                       | <b>Итого</b>                         |       | <b>33,35</b> | <b>21,43</b> | <b>133,55</b> | <b>865,89</b> | <b>0,563</b> | <b>29,01</b> | <b>0,358</b>  | <b>61,159</b> | <b>178,61</b> | <b>343,05</b> | <b>143,75</b> | <b>25,0</b> |
| <b>7 день вторник</b> |                                      |       |              |              |               |               |              |              |               |               |               |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                      |       |              |              |               |               |              |              |               |               |               |               |               |             |
| 120                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200   | 4,38         | 3,80         | 14,36         | 120           | 0,072        | 0,66         | 0,0264        | 0,3           | 130,40        | 109,5         | 21,34         | 0,52        |
| 379                   | Кофейный напиток с молоком           | 200   | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,6         | 0,22         | 1,3          | 0,02          | 0             | 125,78        | 90            | 14            | 0,13        |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)               | 30    | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0            | 0             | 0,39          | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33        |
|                       |                                      |       |              |              |               |               |              |              |               |               |               |               |               |             |
|                       | <b>Итого</b>                         |       | <b>9,92</b>  | <b>6,78</b>  | <b>44,8</b>   | <b>290,74</b> | <b>0,322</b> | <b>1,96</b>  | <b>0,0464</b> | <b>0,69</b>   | <b>263,08</b> | <b>225,6</b>  | <b>45,24</b>  | <b>0,98</b> |
| <b>Обед</b>           |                                      |       |              |              |               |               |              |              |               |               |               |               |               |             |
| 88                    | Щи с говядиной                       | 250/6 | 3,47         | 6,15         | 7,90          | 107,25        | 0,06         | 15,78        | 0             | 2,39          | 49,94         | 62            | 23,69         | 1,04        |
| 302                   | Каша гречневая рассыпчатая           | 150   | 8,6          | 6,09         | 38,64         | 243,75        | 0,21         | 0            | 0             | 0,61          | 14,82         | 203,93        | 135,83        | 4,56        |
| ТК                    | Бефстроганов из филе кур.            | 80/30 | 9,2          | 17,07        | 7,17          | 176           | 0,04         | 0,73         | 0,03          | 1,14          | 32,82         | 82,83         | 17,16         | 1,14        |
| ПР                    | Хлеб ржаной                          | 30    | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21          | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87        |
| 388                   | Напиток из шиповника                 | 200   | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 88,20         | 0,01         | 100          | 0             | 0,76          | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63        |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)               | 20    | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26          | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22        |

|                       |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
|-----------------------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 67                    | Винегрет                              | 60     | 0,84         | 6,02         | 4,3           | 75,02         | 0,026        | 5,78          | 0            | 0,972        | 18,74         | 25,96         | 0,61          | 0,50         |
| ПР                    | Фрукты                                | 100    | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6             | 0            | 2,4          | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76         |
|                       | <b>Итого</b>                          |        | <b>26,35</b> | <b>36,47</b> | <b>114,21</b> | <b>856,46</b> | <b>0,418</b> | <b>128,29</b> | <b>0,03</b>  | <b>8,742</b> | <b>170,47</b> | <b>442,4</b>  | <b>207,75</b> | <b>11,72</b> |
| <b>8 день среда</b>   |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
| 182                   | Каша манная молочная                  | 200    | 5,54         | 9,74         | 38,51         | 264,54        | 0,073        | 1,06          | 0,053        | 0,38         | 121,88        | 107,44        | 18,45         | 0,45         |
| 349                   | Компот из сухофруктов                 | 200    | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8         | 0,016        | 0,73          | 0            | 0,51         | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,7          |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)                | 30     | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0             | 0            | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                       |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
|                       | <b>Итого</b>                          |        | <b>8,57</b>  | <b>10,13</b> | <b>85,01</b>  | <b>467,48</b> | <b>0,119</b> | <b>1,79</b>   | <b>0,053</b> | <b>1,28</b>  | <b>161,26</b> | <b>156,98</b> | <b>45,81</b>  | <b>1,48</b>  |
| <b>Обед</b>           |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
| ТК                    | Суп пшенный с рыбными консервами      | 250/10 | 5,1          | 4,4          | 21,6          | 146,6         | 0,131        | 11,89         | 322,7        | 0,595        | 35,01         | 106,3         | 37,4          | 1,203        |
| ТК                    | Гуляш из свинины                      | 80/30  | 11,70        | 31,01        | 3,18          | 339,90        | 0,31         | 1,01          | 0            | 2,86         | 22            | 141,48        | 24,63         | 2,43         |
| 309                   | Макаронные изделия отварные           | 150    | 5,52         | 4,52         | 26,44         | 168,45        | 0,06         | 0             | 0            | 0,055        | 4,86          | 37,17         | 21,12         | 1,11         |
| ПР                    | Хлеб ржаной                           | 30     | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0             | 0            | 0,21         | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| 71                    | Овощи свежие (помидор)                | 60     | 0,66         | 0,12         | 2,28          | 13,2          | 0,036        | 10,5          | 0            | 0,42         | 8,4           | 15,6          | 12            | 0,54         |
| 376                   | Чай с сахаром                         | 200    | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 0            | 0,03          | 0            | 0            | 11,1          | 2,8           | 1,4           | 0,28         |
| ПР                    | Хлеб пшеничный (батон)                | 20     | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0             | 0            | 0,26         | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22         |
| ПР                    | Фрукты                                | 100    | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6             | 0            | 2,4          | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76         |
|                       | <b>Итого</b>                          |        | <b>26,61</b> | <b>40,93</b> | <b>103,94</b> | <b>894,39</b> | <b>0,609</b> | <b>29,43</b>  | <b>0,323</b> | <b>6,8</b>   | <b>91,38</b>  | <b>367,59</b> | <b>123,57</b> | <b>9,413</b> |
| <b>9 день четверг</b> |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |        |              |              |               |               |              |               |              |              |               |               |               |              |
| 223                   | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100/20 | 18,96        | 15,44        | 27,84         | 326,0         | 0,074        | 0,46          | 0,091        | 0,58         | 210,42        | 255,42        | 30,38         | 0,86         |
| 382                   | Какао с молоком                       | 200    | 4,08         | 3,34         | 17,58         | 118,6         | 0,056        | 1,59          | 0,0244       | 0            | 152,2         | 124,56        | 21,34         | 0,478        |

|                        |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
|------------------------|--------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПР                     | Хлеб пшеничный (батон)         | 30    | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0            | 0             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                        |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
|                        | <b>Итого</b>                   |       | <b>25,41</b> | <b>19,08</b> | <b>59,91</b>  | <b>514,74</b> | <b>0,16</b>  | <b>2,05</b>  | <b>0,1154</b> | <b>0,97</b>  | <b>369,52</b> | <b>406,08</b> | <b>61,62</b>  | <b>1,668</b> |
| <b>Обед</b>            |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| ТК                     | Суп вермишелевый с курицей     | 250/6 | 5,6          | 4,5          | 19,3          | 140,5         | 0,113        | 10,93        | 205,6         | 1,716        | 22,81         | 80,5          | 25,6          | 1,191        |
| 312                    | Картофельное пюре              | 150   | 3,06         | 4,8          | 20,44         | 137,25        | 0,14         | 18,16        | 0             | 0,18         | 36,98         | 86,6          | 27,75         | 1            |
| 230                    | Рыба припущенная с овощами     | 80    | 13,7         | 0,77         | 0,62          | 64,0          | 0,38         | 0,67         | 0,039         | 0,3          | 10,45         | 154,14        | 36,67         | 0,7          |
| ПР                     | Хлеб ржаной                    | 30    | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21         | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| ТК                     | Кисель                         | 200   | 0,1          | 0            | 29,2          | 110,4         | 0,004        | 1,4          | 0,004         | 0            | 9,8           | 8,6           | 1,6           | 0,2          |
| ПР                     | Хлеб пшеничный (батон)         | 20    | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26         | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22         |
| ПР                     | Фрукты                         | 100   | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,4          | 0,024        | 6            | 0             | 2,4          | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76         |
| 71                     | Овощи свежие (огурец)          | 60    | 0,12         | 0,06         | 1,14          | 7,2           | 0,024        | 2,94         | 0             | 0,06         | 10,2          | 18            | 8,4           | 0,3          |
|                        | <b>Итого</b>                   |       | <b>26,14</b> | <b>10,99</b> | <b>106,02</b> | <b>624,39</b> | <b>1,721</b> | <b>39,26</b> | <b>20,603</b> | <b>5,126</b> | <b>126,02</b> | <b>327,98</b> | <b>127,04</b> | <b>7,301</b> |
| <b>10 день пятница</b> |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>         |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 182                    | Каша гречневая молочная жидкая | 200   | 8,26         | 11,81        | 41,05         | 304,5         | 0,19         | 1,49         | 0,059         | 0,35         | 167,16        | 223,41        | 90,21         | 2,64         |
| 376                    | Чай с сахаром                  | 200   | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            | 0            | 0,03         | 0             | 0            | 11,1          | 2,8           | 1,4           | 0,28         |
| ПР                     | Хлеб пшеничный (батон)         | 30    | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14         | 0,03         | 0            | 0             | 0,39         | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,33         |
|                        |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
|                        | <b>Итого</b>                   |       | <b>10,7</b>  | <b>12,13</b> | <b>70,54</b>  | <b>434,64</b> | <b>0,22</b>  | <b>1,52</b>  | <b>0,059</b>  | <b>0,74</b>  | <b>185,16</b> | <b>252,31</b> | <b>101,51</b> | <b>3,25</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                |       |              |              |               |               |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 82                     | Борщ с говядиной               | 250/6 | 3,50         | 6,12         | 10,93         | 121,25        | 0,05         | 10,68        | 0             | 2,44         | 50,42         | 67,60         | 27,69         | 1,44         |
| ПР                     | Хлеб ржаной                    | 30    | 1,5          | 0,3          | 13,4          | 63            | 0,027        | 0            | 0             | 0,21         | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| 304                    | Рис отварной                   | 150   | 3,65         | 5,37         | 36,68         | 209,7         | 0,025        | 0            | 0             | 0,28         | 1,36          | 60,94         | 16,33         | 0,53         |
| 243                    | Сосиска отварная               | 55    | 6,06         | 13,15        | 0,21          | 144,1         | 0,01         | 0            | 0             | 0,21         | 19,03         | 87,45         | 11            | 0,97         |
| ПР                     | Хлеб пшеничный (батон)         | 20    | 1,58         | 0,2          | 9,68          | 46,84         | 0,021        | 0            | 0             | 0,26         | 4,61          | 17,44         | 6,62          | 0,22         |



|     |                           |     |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
|-----|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 382 | Какао с молоком           | 200 | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 145,2         | 0,04         | 1,30         | 0,01        | 0           | 122           | 90            | 14            | 0,56        |
| 23  | Салат из свежих помидоров | 60  | 0,66         | 3,67         | 2,19         | 46,62         | 0,029        | 10,83        | 0           | 0,33        | 10,64         | 19,1          | 10,47         | 0,5         |
| ПР  | Фрукты                    | 100 | 0,48         | 0,36         | 12,36        | 56,4          | 0.024        | 6            | 0           | 2,4         | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76        |
|     | <b>Итого</b>              |     | <b>20,95</b> | <b>32,53</b> | <b>98,58</b> | <b>833,11</b> | <b>0,226</b> | <b>28,81</b> | <b>0,01</b> | <b>6,13</b> | <b>236,22</b> | <b>389,33</b> | <b>106,51</b> | <b>7,85</b> |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.