

УТВЕРЖДАЮ

Начальник центрального ТО Роспотребнадзора
по Саратовской области _____ И.В. Мясникова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ с. Аряш
Новобурасского района Саратовской
области» _____

Альменов Н.М.



**Примерное десятидневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с. Аряш Новобурасского
района Саратовской области»**

Сезон: осенне-зимний период

**Примерное десятидневное меню
для детей от 7 до 11 лет (1 – 4 классы)
(первая неделя)**

День недели: **Понедельник**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер техноло- гической карты/но- мер рецептуры	Наименование продукта	Выхо- д (гр.)	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергети- ческая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	34/169	Завтрак: Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	3,99	317	28,38	164	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
2	48/ 2	Бутерброд с повидлом	30/10	13,78	0	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,15	0,17	4,29	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
		Итого:	440	17,87	317	105,19	621,35	346,48	83,63	377,9	3,32	0,21	0,29	4,89	0,14
Итого стоимость завтрака 27 руб.															
1	63	Обед: Салат из припущенной моркови с курагой	60	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
2	82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,1	10,29
3	14/309	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	5,7	24	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
4	293	Птица запечённая	80	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
5	342	Компот из сухофруктов	200	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
6		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
7		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
8		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Итого:	1070	29,96	21,68	213,74	784,76	147,84	107,29	415,31	18,5	49,6	6,26	5,4	137,205
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1		Полдник: Печенье	10	15,6	10,04	3,29	131,7	29	20	90	2,1	0	0,08	1,9	0,00
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
		Итого:	210	15,7	10,04	19,99	194,7	34,25	24,4	98,24	2,9	0	0,08	1,9	0,10
Итого стоимость полдника 7руб.															
		Итого:		62,63	348,12	308,75	1512,81	522,47	237,22	734,95	12,12	43,21	0,63	8,69	84,445

День недели: **Вторник**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	32/171	Завтрак: Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	5,55	10,46	23,97	313	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
2		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
		Итого:	440	7,45	10,46	53,67	441	117,58	72,47	222,58	2,55	0,05	0,067	0,4	1,02
Итого стоимость завтрака 33 руб.															
1	53	Обед: Салат из свеклы	60	11,56	8,4	30,09	234,73	73,66	56,78	170,04	5,48	0,01	0,4	1,19	4,05
2	13/204	Суп картофельный с крупой (пшено) на МКБ	250	1,74	2,27	11,43	73,2	19,2	21,32	53,36	0,77	0,09	0	0,09	6,6
3	16/312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,1	73,32	0,25	0,18	0,03	0,08	1,01
4	25/205	Котлета рыбная с овощной подливой	80	11,5	8,8	12	194,21	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
5	44/349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,17	0,41
6		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
8		Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
		Итого:	1120	31,48	36,88	11,65	924,34	272,89	139,46	363,29	11,57	3,67	7,2	7,93	65,57
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1	62/410	Полдник: Ватрушка с творогом	60	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47	139,6	1,66	0,18	0,06	0,28	0
3	2	Снежок	200	5,2	5	22	154	121	15	94	0,1	22	0,03	0,7	0,9
		Итого:	260	15,34	15,69	26,47	307,59	161,16	25,47	233,6	1,76	22,18	0,09	0,98	0,9
Итого стоимость полдника 20руб.															
		Итого:		51,97	62,33	163,29	1538,93	547,33	223,6	813,97	11,98	22,6	0,657	3,31	14,49

День недели: Среда

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1		Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	5,7	9,06	28,9	220	86	11,02	49,86	1,16	0,15	0,11	0,4	0,57
2	51/3	Бутерброд со сл. маслом и сыром	60	13,78	12,64	60,11	94,35	215,99	42,91	217	1,74	0,15	0,17	4,29	0
3	39/382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	89,71	109,49	13,03	89,51	0,46	0,01	0,03	0,12	0,96
		Итого:	460	22,34	24,58	108,22	404,06	411,48	66,96	356,37	3,36	0,31	0,31	4,81	1,53
Итого стоимость завтрака 28 руб.															
1	18/46	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,54	0,11	10,91	48,12	47,54	19,09	35,38	0,73	1,83	0,03	0,66	29,45
2	6/104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	0,84	0,86	6,63	236	26,46	10,6	25,64	0,55	0,32	0,04	0,52	8,01
3	22/323	Овощное рагу с мясом	150	1,88	1,93	5,9	278	46,63	15,35	31,15	0,59	0,17	0,03	0,65	40,32
5	42/377	Чай с лимоном и сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,01	1,79	3,67
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
		Итого:	1001	11,77	4,64	61,45	769,45	244,69	165,72	324,71	33,39	4,03	6,16	7,52	134,45
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1		Полдник: Пряник	20	1,8	7,9	17,3	143	9	0	60	0,6	0	0,08	1,39	0
2		Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8	8	5	9	0,2	0,24	0,02	0,18	0,53
		Итого:	240	2,8	7,9	35,5	219,8	17	5	69	0,8	0,24	0,1	1,57	0,53
Итого стоимость полдника 15руб.															
		Итого:		35,71	36,5	187,87	1308,31	870,86	232,58	746,58	24,95	2,88	0,57	10,4	83,51

День недели: **Четверг**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	36/177	Завтрак: Каша молочная вязкая из риса, пшена с маслом и сахаром	200	2,7	5,41	18,49	128,9	66,05	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,4	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	40/375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
4		Яйцо варенное	40	7,62	6,9	0,42	94	33	32,4	11	1,62	0,21	0,04	0,26	0
		Итого:	490	14,12	13,76	61,31	450,9	116,8	55,82	140,1	2,92	0,26	0,32	2,06	0,67
Итого стоимость завтрака 28 руб.															
1	27	Обед: Салат из моркови с растительным маслом	60	1	4,5	14,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	0,55	12,3	0,14	12,2
2	2/96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	0,2	0,62	0,72	40,4	35,09	3,57	6,99	0,33	0,46	0	0,06	0,84
3	29/304	Плов из курицы	250/20	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	0	1,26
4	44/349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,34	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0	0,17	0,41
5		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
		Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
		Итого:	1140	30,92	27,07	113,67	859,83	111,94	100,96	322,92	28,44	64,39	19,13	6,77	67,71
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1	61/420	Полдник: Пирожок печеный с яблоком	100	5,86	9,95	1,35	116,96	6,48	9,47	73,83	0,84	0,01	0,09	0,68	0
2	40/375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
		Итого:	300	5,96	9,95	18,05	179,96	11,73	13,87	82,07	1,64	0,01	0,09	0,68	0,1
Итого стоимость полдника 18 руб.															
		Итого:		48,7	50,1	164,53	1356,69	236,17	156,85	539,49	29,1	61,36	12,84	3,51	15,48

День недели: **Пятница**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	8/120	Завтрак: суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	4,5	10,32	93,52	53	23,06	137,46	0,23	30,6	0,02	0,02	0,45
2	48/ 2	Бутерброд с повидлом	30/10	13,78	0	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,15	0,17	4,29	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого:			440	17,18	4,5	87,13	550,87	274,24	70,37	362,7	2,77	30,75	0,19	4,31	0,55
Итого стоимость завтрака 25 руб.															
1	76	Обед: Салат из свеклы	60	11,56	8,4	30,09	34,73	73,66	56,78	170,04	5,48	0,01	0,4	1,19	4,05
2	05/88	Щи из свежей капусты	250/10	0,4	0,07	3,02	13,67	30,07	5,88	13,69	0,39	0,39	0,01	0,24	3,8
3	17/302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	381,38	91,11	0,95	14,77	0,8	0,77	0,07	0,03	0,15
4	19/229	Рыба тушеная с овощами	80	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	1,52	0,06	0,8	2,36
5	42/377	Чай с лимоном и сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,01	1,79	3,67
6		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
		Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
Итого:			1130	28,43	78,81	88,98	777,89	351,68	226,63	562,05	41,55	5,5	5,3	10,95	36,03
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1		Полдник: Вафли	10	1,8	7,9	17,3	143	3,9	30,6	62,5	542	8	6	42	0,6
2		Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8	8	5	9	0,2	0,24	0,02	0,18	0,53
Итого:			210	2,8	7,9	35,5	219,8	11,9	35,6	71,5	542,2	8,24	6,02	42,18	1,13
Итого стоимость полдника 20 руб.															
Итого:				46,51	90,3	180,81	1405,56	635,42	319,3	991,35	571,22	41,69	6,81	50,94	15,71

**для детей от 7 до 11 лет (1 – 4 классы)
(вторая неделя)**

День недели: **Понедельник**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	34/169	Завтрак: Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	2,7	5,41	18,49	128,9	66,05	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,4	0,57
2	51/3	Бутерброд со сл. маслом и сыром	60	13,78	12,64	60,11	94,35	215,99	42,91	217	1,74	0,15	0,17	4,29	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого:			460	16,58	18,05	95,3	386,25	287,29	66,33	305,1	3,04	0,2	0,25	4,69	0,67
Итого стоимость завтрака 21 руб.															
1	73	Обед: Икра из кабачков	60	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
2	1/102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
3	259	Жаркое по-домашнему	230/80	27,53	7,47	21,95	387	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
4	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
5		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
		Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
Итого:			1130	38,57	19,13	100,76	946,83	116,33	148,41	158,95	22,29	3,07	4,76	6,96	55,21
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1		Полдник: Печенье	10	15,6	10,04	3,29	131,7	29	20	90	2,1	0	0,08	1,9	0
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого:			210	15,7	10,04	19,99	194,7	34,25	24,4	98,24	2,9	0	0,08	1,9	0,1
Итого стоимость полдника 7 руб.															
Итого:				65,47	41,2	174,35	1279,86	443,86	202,3	521,96	12,25	0,7	0,43	7,29	29,38

День недели: **Вторник**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	32/171	Завтрак: Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	3,72	5,41	20,54	118,9	24,01	8,97	9,81	0	0,05	0,08	0,4	0,57
2		Батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
4	67	Запеканка творожная	150	8,4	6,8	38,6	239,8	6,7	4,9	14	6,7	22	4	9	3,9
Итого:			600	15,92	13,66	101,54	586,7	48,46	18,27	73,05	7,5	22,05	4,28	10,8	4,57
Итого стоимость завтрака 21 руб.															
1	63	Обед: Салат из капусты с растительным маслом	60	0,643	3,48	4,432	50,491	21,37	0,356	0,017	0,022	18,4	0,03	0	5,88
2	102	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,8	5,8	13,9	220	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
3	246	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,4
4	302	Каша перловая рассыпчатая	150	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
		Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
Итого:			1120	21,393	21,15	93,592	845,91	109,45	95,106	172,327	7,412	21,74	6,83	6,46	73,08
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1	61/420	Полдник: Пирожок печеный с яблоком	100	5,86	9,95	1,35	116,96	6,48	9,47	73,83	0,84	0,01	0,09	0,68	0
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого:			300	5,96	9,95	18,05	179,96	11,73	13,87	82,07	1,64	0,01	0,09	0,68	0,1
Итого стоимость полдника 18 руб.															
Итого:				32,573	37,3	146,082	1478,551	158,69	108,546	307,847	5,952	18,5	37,258	2,94	20,85

День недели: Среда

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	33/174	Завтрак: Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	2,85	5,21	19,49	165,9	54,05	11,02	49,86	0,24	0,15	0,11	0,4	0,57
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
		Итого:	450	6,65	6,66	61,89	393,9	71,8	15,42	99,1	1,04	0,15	0,31	1,8	0,67
Итого стоимость завтрака 18 руб.															
1	27	Обед: Салат из моркови с растительным маслом	60	1	4,5	14,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	0,55	12,3	0,14	12,2
2	11/108	Суп картофельный с клецками с мясом	250/50	0,14	1,08	0,78	13,24	34,41	2,98	5,98	0,32	0,47	0	0,06	0,77
3	287	Ленивые голубцы	200/50	23,38	21,25	44,61	451,25	56,18	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
4	388	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
5		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
		Итого:	1140	27,92	27,63	109,19	832,49	109,52	87,61	319,44	37,26	62,72	18,35	4,1	225,97
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1		Полдник: Пряник	20	1,8	7,9	17,3	143	9	0	60	0,6	0	0,08	1,39	0
2		Снежок	200	5,2	5	22	154	121	15	94	0,1	22	0,03	0,7	0,9
		Итого:	220	7	12,9	39,3	297	130	15	154	0,7	22	0,11	2,09	0,9
Итого стоимость полдника 18 руб.															
		Итого:		40,4	46,59	193,08	1438,39	306,22	112,93	569,04	26,4	83,17	12,77	4,49	174,54

День недели: **Четверг**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 (1-4 класс)

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	36/177	Завтрак: Каша молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	200	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
2		Вафли	10	1,8	7,9	17,3	143	3,9	30,6	62,5	542	8	6	42	0,6
3	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
		Итого:	410	7,76	19,94	67,16	470	134,39	71,32	223,4	543,19	8,06	6,12	42,16	1,92
Итого стоимость завтрака 18 руб.															
1	73	Обед: Икра из кабачков	60	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
2	82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,1	10,29
3	14/309	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	5,7	24	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
4	268	Котлета мясная с овощной подливой	80	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
6		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
		Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
		Итого:	1130	31,96	25,47	231,23	873,58	111,53	102,96	291,73	18,32	2,88	4,9	9,96	54,195
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1	62/410	Полдник: Ватрушка с творогом	60	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47	139,6	1,66	0,18	0,06	0,28	0
2		Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8	8	5	9	0,2	0,24	0,02	0,18	0,53
		Итого:	260	11,14	10,69	22,67	230,39	48,16	15,47	148,6	1,86	0,42	0,08	0,46	0,53
Итого стоимость полдника 18 руб.															
		Итого:		48,96	55,2	290,26	1430,97	291,68	176,45	658,83	548,07	8,56	6,4	46,08	34,645

День недели: **Пятница**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: **7-11 (1-4 класс)**

№	Номер технологической карты/номер рецептуры	Наименование продукта	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	p	Fe	A	B	PP	C
1	8/120	Завтрак: суп молочный с макаронными изделиями	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
2		батон	50	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
3	43/374	Кисель фруктовый	200	0	0	19,6	80	4,5	1	0	0	0,25	0,3	3,25	15
4		Сыр в/сорт	20	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
Итого:			470	13,19	8,65	62,13	453,4	177,85	24,11	180,99	0,28	30,9	0,57	4,75	16,55
Итого стоимость завтрака 15 руб.															
1	76	Обед: Салат из свеклы с растительным маслом	60	11,56	8,4	30,09	34,73	73,66	56,78	170,04	5,48	0,01	0,4	1,19	4,05
2	4/111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	0,13	0,01	0,75	3,5	33	2,86	5,65	0,31	0,46	0	0,06	0,74
3	302	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	150	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
4	234	Тефтеля мясная	80	15,62	13,5	6,09	211,23	13,73	21,7	164,86	2,14	0,01	0,07	0	0
5	349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
		Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11
Итого:			1070	37,51	29,71	118,41	754,76	140,31	107,74	528,75	25,56	2,22	6,55	5,21	65,79
Итого стоимость обеда 50 руб.															
1		Полдник: Печенье	10	15,6	10,04	3,29	131,7	29	20	90	2,1	0	0,08	1,9	0
2	40 /375	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого:			210	15,7	10,04	19,99	194,7	34,25	24,4	98,24	2,9	0	0,08	1,9	0,1
Итого стоимость полдника 7 руб.															
Итого:				57,7	42,08	178,53	1317,92	266,35	145,5	709,86	16,23	0,77	1,16	8,38	28,46

В среднем стоимость завтрака составляет	23 руб
В среднем стоимость обеда составляет	50 руб
В среднем стоимость полдника составляет	15 руб

МЕНЮ НА 17 марта 2021г.

Завтрак :	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30
	Какао с молоком	200
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25
	Овощное рагу с мясом	150
	Чай с лимоном и сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
Полдник:	Пряник	20
	Сок яблочный	200

Составил: (Шиналеев Р.С.)

Утверждаю: (Альменов Н.М.)