

УТВЕРЖАЮ

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»**

Примерное десятидневное меню

(первая неделя)

День недели: **Понедельник**

Неделя: 1 неделя

Сезон: осенне-зимний

| № | 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 | 150 | 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 | 180 | 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 30 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 | 200 | 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 | 90 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| 5 | 44/349 | Компот из сухофруктов | 180 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого: | | | 780 | 29,06 | 21,08 | 183,57 | 696,76 | 141,74 | 129,19 | 258,81 | 5,9 | 43 | 0,26 | 1,9 | 84,205 |
| Итого стоимость обеда 65,90 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 | 180 | 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 20 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

| № | 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 | 150 | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 313 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| 2 | | Бутерброд с маслом | 60 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,15 | 0,17 | 4,29 | 0 |
| 3 | 40 /375 | Чай с сахаром | 180 | 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 30 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 76 | Обед: Салат из свеклы с растительным маслом | 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 | 200 | 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 | 90 | 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 | 180 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 | 9,74 | 7,66 | 15,97 | 0,27 | 0,08 | 0 | 0,17 | 0,41 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | | Итого: | 780 | 29,18 | 36,18 | 83,15 | 790,34 | 268,59 | 125,66 | 357,79 | 7,67 | 0,37 | 0,5 | 1,93 | 12,57 |
| Итого стоимость обеда 65,90 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 62/410 | Полдник: Булочка | 50 | 10,0 | 50,05 | 40,49 | 238,46 | 70,61 | 15,24 | 121,64 | 0,95 | 0,05 | 0,33 | 0,90 | 0,27 |
| 3 | 2 | Снежок | 200 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | 121 | 15 | 94 | 0,1 | 22 | 0,03 | 0,7 | 0,9 |
| | | Итого: | 250 | 15,2 | 55,05 | 62,49 | 392,46 | 191,61 | 30,24 | 215,64 | 0,96 | 22,05 | 0,36 | 0,97 | 1,17 |
| Итого стоимость полдника 20 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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

| № | 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 | 150 | 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 с сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2,0 | 0,01 | 0,20 | 5,0 | 0 |
| 3 | 39/382 | Какао с молоком | 180 | 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 30 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 79/53 | 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 | 6/104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/25 | 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 | 180 | 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 |
| | | Итого: | 725 | 10,57 | 4,04 | 44,15 | 684,45 | 239,58 | 160,62 | 321,21 | 20,79 | 2,33 | 0,16 | 4,02 | 81,45 |
| Итого стоимость обеда 65,90 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 | 180 | 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 20 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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

| № | 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 | 150 | 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 | 180 | 0,1 | 0 | 16,7 | 63 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| | | 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 30 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 | 200 | 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 | 180 | 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 |
| | | Итого: | 760 | 28,62 | 26,37 | 85,17 | 725,83 | 107,64 | 87,16 | 317,32 | 24,54 | 61,09 | 12,43 | 0,77 | 14,71 |
| Итого стоимость обеда 65,90 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 61/420 | Полдник: Булочка | 50 | 10,0 | 5,05 | 40,49 | 238,46 | 70,61 | 15,24 | 121,64 | 0,95 | 0,05 | 0,33 | 0,90 | 0,27 |
| 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: | 250 | 10,1 | 5,05 | 57,19 | 301,46 | 75,86 | 19,64 | 129,88 | 1,75 | 0,05 | 0,33 | 0,90 | 0,28 |
| Итого стоимость полдника 20 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

| № | 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 | 150 | 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 | | Бутерброд с сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2,0 | 0,01 | 0,20 | 5,0 | 0 |
| 3 | 43/374 | Кисель фруктовый | 180 | 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 30 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 | 200 | 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 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 15,62 | 13,5 | 6,09 | 211,23 | 13,73 | 21,7 | 164,86 | 2,14 | 0,01 | 0,07 | 0 | 0 |
| 5 | 44/349 | Компот из сухофруктов | 180 | 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 |
| | | Итого: | 780 | 36,3 | 29,11 | 101,11 | 669,76 | 135,21 | 112,64 | 525,05 | 12,96 | 0,52 | 0,55 | 1,71 | 12,79 |
| Итого стоимость обеда 65,90 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 20 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 |

примерное десятидневное меню

ЗАВТРАК

(вторая неделя)

День недели: **Понедельник**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

| № | 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 | 150 | 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 с маслом | 60 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 94,35 | 215,99 | 42,91 | 217,0 | 1,74 | 0,15 | 0,17 | 4,29 | 0 |
| 3 | 40 /375 | Чай с сахаром | 180 | 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 30 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 79/53 | 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 | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| 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 | 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 |
| 5 | 44/349 | Компот из сухофруктов | 180 | 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 |
| | | Итого: | 860 | 36,67 | 18,23 | 69,96 | 698,91 | 113,93 | 135,11 | 154,05 | 6,99 | 0,27 | 0,06 | 0,46 | 33,21 |
| Итого стоимость обеда 65,90 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 | 180 | 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 20 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

| № | 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 | 150 | 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 | 180 | 0,1 | 0 | 16,7 | 63 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,8 | | | 0 | 0,1 |
| | | 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 30 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 | 200 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 220 | 55,91 | 43,79 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 3 | 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 1,94 | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 |
| 4 | 31/307 | Пюре гороховое | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 113,59 | 11,10 | 73,32 | 025 | 018 | 003 | 0,08 | 1,01 |
| 5 | 44/349 | Компот из сухофруктов | 180 | 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 |
| | | Итого: | 780 | 19,093 | 20,45 | 65,092 | 711,891 | 105,2 | 81,306 | 166,727 | 3,512 | 18,44 | 0,13 | 0,46 | 20,08 |
| Итого стоимость обеда 65,90 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 61/420 | Полдник: Булочка | 50 | 10,0 | 5,05 | 40,49 | 238,46 | 70,61 | 15,24 | 121,64 | 0,95 | 0,05 | 0,33 | 0,90 | 0,27 |
| 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: | 250 | 10,1 | 5,05 | 57,19 | 301,46 | 75,86 | 19,64 | 129,88 | 1,75 | 0,05 | 0,33 | 0,90 | 0,28 |
| Итого стоимость полдника 20 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

| № | 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 | 150 | 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 | | Бутерброд с сыром | 50 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,49 | 250,0 | 50,0 | 250,0 | 2,0 | 0,01 | 0,20 | 5,0 | 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 30 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 клёцками с мясом | 200/50 | 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 | 42/377 | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 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 |
| | | Итого: | 240 | 26,72 | 27,03 | 91,89 | 747,49 | 104,42 | 82,51 | 315,94 | 24,66 | 61,02 | 12,35 | 0,6 | 172,97 |
| Итого стоимость обеда 65,90 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 | 180 | 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 20 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

| № | 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 | 150 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 1,22 |
| 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 | 180 | 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 30 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 | Суп рисовый с на МКБ | 200/20 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 21,01 | 25,93 | 95,87 | 1,18 | 0,00 | 0,10 | 0,12 | 6,70 |
| 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 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 15,62 | 13,5 | 6,09 | 211,23 | 13,73 | 21,7 | 164,86 | 2,14 | 0,01 | 0,07 | 0 | 0 |
| 5 | 44/349 | Компот из сухофруктов | 180 | 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 |
| | | Итого: | 780 | 30,06 | | 200,43 | 730,58 | 109,13 | 89,66 | 286,83 | 3,02 | 0,08 | 0,2 | 3,46 | 32,195 |
| Итого стоимость обеда 65,90 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 61/420 | Полдник: Булочка | 50 | 10,0 | 5,05 | 40,49 | 238,46 | 70,61 | 15,24 | | | | | | |

День недели: **Пятница**

Неделя: 2 неделя

Сезон: осенне-зимний

| № | 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 | 150 | 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 | 180 | 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 30 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 | 05/88 | Щи из свежей капусты | 200/10 | 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 | 90 | 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 | 180 | 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 |
| | | Итого: | 790 | 26,53 | 77,91 | 58,18 | 634,89 | 349,28 | 213,33 | 557,15 | 26,25 | 2,7 | 0,6 | 4,45 | 14,03 |
| Итого стоимость обеда 65,90 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 | 180 | 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 |

| | |
|---|--------------|
| В среднем стоимость завтрака составляет | 25-30 рублей |
| В среднем стоимость обеда составляет | 65,90 рублей |
| В среднем стоимость полдника составляет | 20 рублей |