

«Утверждаю»

Директор школы:  А.П.Гуркин

« 30 » 08 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для питания детей льготных категорий  
МОУ «Чернавская школа»  
2024 – 2025 учебный год**

Утверждаю

директор школы \_\_\_\_\_ А.П.Гуркин

**МЕНЮ****03.03.2021г****1день ( ПОНЕДЕЛЬНИК )**

№ реп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>29</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,04</b>	<b>5,16</b>	<b>73,2</b>	
<b>31</b>	<b>Макароны с маслом сливочным</b>			<b>180</b>					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>225,68</b>	<b>6,75</b>	<b>3,82</b>	<b>41,09</b>	<b>-</b>
<b>32</b>	<b>Тефтели мясные</b>			<b>100</b>					
	Грудка куриная	70	63		166,6	12,74	12,88	0	1,26
	Мясо говядина	20	18		43,6	3,72	3,2	0	0
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>300,08</b>	<b>19,25</b>	<b>20,50</b>	<b>9,63</b>	<b>2,39</b>
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>3,30</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>
<b>11</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>					
	Сухофрукты	11	11		21,75	0,25	0,11	6,49	0,22
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>73,62</b>	<b>0,25</b>	<b>0,011</b>	<b>19,47</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого</b>				<b>687,58</b>	<b>31,29</b>	<b>29,49</b>	<b>160,09</b>	<b>2,61</b>

Утверждаю

директор школы  А.П.Гуркин**МЕНЮ****04.03.2021г****2день ( ВТОРНИК )**

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>21</b>	<b>Салат из зеленого горошка с соленым огурцом</b>			<b>100</b>					
	Огурец соленый	50	50		6,50	0,40	0,05	0,85	2,50
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Зеленый горошек	40	39		16,0	1,24	0,08	2,60	4,0
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>53,57</b>	<b>1,78</b>	<b>3,14</b>	<b>4,27</b>	<b>7,5</b>
<b>22</b>	<b>Плов</b>			<b>200</b>					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Рис	49	49		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло растительное	5	5		44,95	0	4,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Чеснок	2	2		2,98	0,13	0,01	0,60	0,2
	<b>Всего</b>				<b>375,5</b>	<b>20,68</b>	<b>19,94</b>	<b>39,47</b>	<b>2,5</b>
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>3,30</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>
<b>27</b>	<b>Кофейный напиток</b>			<b>200</b>					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>ВСЕГО</b>				<b>153,87</b>	<b>4,93</b>	<b>5,44</b>	<b>20,97</b>	<b>2,21</b>
	<b>Итого</b>				<b>669,94</b>	<b>30,69</b>	<b>30,69</b>	<b>81,41</b>	<b>12,21</b>

**МЕНЮ****05.03.2021г**

3 день ( СРЕДА )

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>36</b>	<b>Салат морковный с чесноком</b>			<b>100</b>					
	Морковь	90	78		31,50	1,17	0,09	6,21	4,50
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>62,96</b>	<b>1,37</b>	<b>3,10</b>	<b>7,10</b>	<b>4,80</b>
<b>8</b>	<b>Овощное рагу / сосиска</b>			<b>200/70</b>					
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,5
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
<b>9</b>	<b>Сосиска</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>159,2</b>	<b>7,7</b>	<b>16,73</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>
	<b>Всего</b>				<b>290,65</b>	<b>12,85</b>	<b>22,02</b>	<b>15,25</b>	<b>117,0</b>
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>3,30</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>
<b>13</b>	<b>Какао</b>			<b>200</b>					
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>ВСЕГО</b>				<b>162,54</b>	<b>5,63</b>	<b>5,89</b>	<b>21,28</b>	<b>2,21</b>
	<b>Итого</b>				<b>603,15</b>	<b>23,15</b>	<b>31,01</b>	<b>60,33</b>	<b>124,01</b>

**МЕНЮ****09.03.2021г****4 день ( ЧЕТВЕРГ )**

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>45</b>	<b>Салат из свежей капусты</b>			<b>100</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев</b>	
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>70,55</b>	<b>2,07</b>	<b>3,13</b>	<b>8,20</b>	<b>46,5</b>
<b>47</b>	<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>197,49</b>	<b>5,184</b>	<b>4,23</b>	<b>34,52</b>	<b>40,52</b>
<b>32</b>	<b>Котлета рыбная</b>			<b>100</b>					
	Рыба (минтай )	120	98		32,4	19,08	1,08	0	0,6
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	0,26
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО</b>				<b>126,38</b>	<b>22,02</b>	<b>5,57</b>	<b>12,10</b>	<b>2,99</b>
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>3,30</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>				<b>533,29</b>	<b>32,57</b>	<b>13,53</b>	<b>84,5</b>	<b>90,01</b>

**МЕНЮ****10.03.2021г**

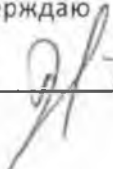
5день ( ПЯТНИЦА )

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витам. С
						Белки	Жиры	Углевод.	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>65</b>	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком</b>			<b>100</b>					
	Свекла	90	76		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>69,26</b>	<b>1,55</b>	<b>3,11</b>	<b>8,81</b>	<b>9,30</b>
<b>71</b>	<b>Рис отварной</b>			<b>180</b>					
	Рис	54	53		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>189,05</b>	<b>3,46</b>	<b>3,35</b>	<b>36,31</b>	<b>-</b>
<b>70</b>	<b>Подлива с мясом</b>			<b>100</b>					
	Куриная грудка ( курица )	70	62,5		119	12,74	12,88	0	1,26
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>199,16</b>	<b>14,66</b>	<b>16,07</b>	<b>10,72</b>	<b>6,91</b>
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>3,30</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>
<b>21</b>	<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	<b>Всего</b>				<b>111,87</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>17,68</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого</b>				<b>656,34</b>	<b>25,87</b>	<b>26,33</b>	<b>90,22</b>	<b>17,51</b>

Утверждаю

директор школы  А.П.Гуркин**МЕНЮ****11.03.2021г****6 ДЕНЬ ( ПОНЕДЕЛЬНИК )**

№ рец	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>45</b>	<b>Салат из свежей капусты</b>			<b>100</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев</b>	
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>70,55</b>	<b>2,07</b>	<b>3,13</b>	<b>8,20</b>	<b>46,5</b>
<b>47</b>	<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>197,49</b>	<b>5,184</b>	<b>4,23</b>	<b>34,52</b>	<b>40,52</b>
<b>242</b>	<b>Рыба тушенная с овощами</b>			<b>100</b>					
	Рыба (минтай )	110	97		79,2	17,49	0,99	0	0,55
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Морковь	10	8		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>104,78</b>	<b>17,76</b>	<b>3,01</b>	<b>1,51</b>	<b>2,05</b>
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>3,30</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					

Утверждаю  
 директор школы  А.П.Гуркин

МЕНЮ  
 3 марта 2021г.

№ рецеп- сборник 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День понедельник Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ТС	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
ТА	Плов ю курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,18	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,95</b>	<b>22,45</b>	<b>121,93</b>	<b>772,27</b>	<b>0,25</b>	<b>124,86</b>	<b>0,20</b>	<b>4,04</b>	<b>114,31</b>	<b>264,41</b>	<b>98,27</b>	<b>5,67</b>

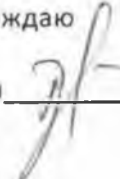


Утверждаю

директор школы \_\_\_\_\_ А.П.Гуркин

МЕНЮ  
4 марта 2021г.

№ рецеп- сборник 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день вторник Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	27,61

Утверждаю  
 директор школы  А.П.Гуркин

МЕНЮ  
 5 марта 2021г.

№ рецепта сборник 2015г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге  тическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Злень среда Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
ПС	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ГК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,35	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53

Утверждаю

директор школы  А.П.Гуркин

## МЕНЮ

### 9 марта 2021г.

№ рецепта сборник 2015г	прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день четверг Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,47	42,97	125,99	992,55	0,62	16,03	0,00	6,18	110,93	443,18	202,87	8,93

Утверждаю  
 директор школы \_\_\_\_\_ А.П.Гуркин

МЕНЮ  
 10 марта 2021г.

№ рецеп- сборник 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день питания Обед														
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис мозлика	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19

Утверждаю

директор школы \_\_\_\_\_ А.П.Гуркин

## МЕНЮ

### 11 марта 2021г.

№ рецеп- сборник 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6 день понедельник Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467

## МЕНЮ

**03.03.2021г**

1 ДЕНЬ ( ПОНЕДЕЛЬНИК )

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>14</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>			<b>200</b>					
	Крупа « геркулес »	25	25		85,5	3,07	1,52	14,8	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО</b>				<b>216,4</b>	<b>8,01</b>	<b>8,39</b>	<b>26,8</b>	<b>2,21</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>ВСЕГО</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
<b>17</b>	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			<b>50/10</b>					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	<b>Всего</b>				<b>145,4</b>	<b>6,32</b>	<b>3,45</b>	<b>24,55</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого</b>				<b>413,67</b>	<b>14,33</b>	<b>11,84</b>	<b>64,33</b>	<b>2,28</b>

Утверждаю

директор школы  А.П.Гуркин**МЕНЮ****04.03.2021г****2 ДЕНЬ ( ВТОРНИК )**

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергети ческая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>1</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>			<b>200</b>					
	Пшено	25	25		85,5	2,8	0,82	16,6	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>216,64</b>	<b>7,74</b>	<b>7,69</b>	<b>28,6</b>	<b>2,21</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
<b>17</b>	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			<b>50/10</b>					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	<b>Всего</b>				<b>145,40</b>	<b>6,32</b>	<b>3,45</b>	<b>24,55</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого</b>				<b>413,91</b>	<b>14,06</b>	<b>11,14</b>	<b>66,13</b>	<b>2,28</b>

## МЕНЮ

05.03.2021г

Здень ( СРЕДА )

№ рец	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>38</b>	<b>Каша гречневая с сахаром</b>			<b>200</b>					
	Гречка	54	52		166,32	6,81	1,78	30,84	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	
	Масло сливочное	3	3		19,41	0,024	21,45	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>201,69</b>	<b>6,84</b>	<b>23,23</b>	<b>34,86</b>	<b>-</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
<b>17</b>	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			<b>50/10</b>					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	<b>Всего</b>				<b>145,40</b>	<b>6,32</b>	<b>3,45</b>	<b>24,55</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого</b>				<b>398,96</b>	<b>13,16</b>	<b>26,68</b>	<b>72,39</b>	<b>0,07</b>



Утверждаю

директор школы  А.П.Гуркин**МЕНЮ****09.03.2021г****4 ДЕНЬ ( ЧЕТВЕРГ )**

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергети ческая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>42</b>	<b>Омлет</b>			<b>200</b>					
	Яйцо	94	94		249,86	12,70	11,55	0,70	-
	Молоко	140	140		84,0	4,06	4,48	6,58	1,82
	Мука	20	20		65,80	2,22	0,30	13,56	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>426,63</b>	<b>18,98</b>	<b>19,32</b>	<b>20,84</b>	<b>1,82</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	<b>Всего</b>				<b>109,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,55</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>				<b>587,5</b>	<b>22,98</b>	<b>19,82</b>	<b>58,37</b>	<b>1,82</b>

**МЕНЮ****10.03.2021г****5 ДЕНЬ ( ПЯТНИЦА )**

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергети ческая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>16</b>	<b>Каша манная молочная</b>			<b>200</b>					
	Крупа манная	25	25		83,25	2,57	0,25	17,65	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>214,15</b>	<b>7,51</b>	<b>7,12</b>	<b>29,65</b>	<b>2,21</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
<b>17</b>	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			<b>50/10</b>					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	<b>Всего</b>				<b>145,40</b>	<b>6,32</b>	<b>3,45</b>	<b>24,55</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого</b>				<b>411,42</b>	<b>13,83</b>	<b>10,57</b>	<b>67,18</b>	<b>2,28</b>

Утверждаю

директор школы  А.П.Гуркин**МЕНЮ****11.03.2021г****6 ДЕНЬ ( ПОНЕДЕЛЬНИК )**

№ ре ц.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергети ческая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>51</b>	<b>Каша «Дружба»</b>			<b>200</b>					
	Пшено	13	11		44,46	1,49	0,42	8,64	
	Рис	13	11		43,29	0,91	0,13	9,62	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	<b>Всего</b>				<b>218,65</b>	<b>7,34</b>	<b>7,42</b>	<b>30,27</b>	<b>2,21</b>
<b>24</b>	<b>Чай</b>			<b>200</b>					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,98</b>	<b>-</b>
<b>17</b>	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			<b>50/10</b>					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	<b>Всего</b>				<b>145,40</b>	<b>6,32</b>	<b>3,45</b>	<b>24,55</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого</b>				<b>415,92</b>	<b>13,66</b>	<b>10,87</b>	<b>67,8</b>	<b>2,28</b>