



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

Территориальный отдел управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Нижегородской области в
Лысковском, Воротыньском, Княгининском,
Краснооктябрьском, Пильнинском,
Спасском, Сергачском,
Сеченовском районах

607510, Нижегородская обл., г. Сергач,
пер. Больничный, д. 25
Телефон/факс: 8 (831) 915-12-39
E_mail: fy250@mts-nn.ru

Начальнику
Управления образования,
по делам молодежи и спорта
администрации Сеченовского
муниципального района
Мурзакаевой Е.И.

от 31.08.2020г. № 52-08-22/09-798-1020

О согласовании меню

Примерное 12-дневное меню горячего питания (завтраков и обедов) учащихся в МБОУ Болтинская ОШ, филиале МБОУ Болтинская ОШ - Красновской ОШ, МБОУ Васильевская ОШ, МБОУ Верхне-Тальзинская СШ, филиале МБОУ Верхне-Тальзинская СШ - Алферьевской ОШ, МБОУ Липовская ОШ, МБОУ Мамлейская ОШ, МБОУ Мурзицкая СШ, филиал МБОУ Мурзицкая СШ - Кочетовской ОШ, МБОУ Сеченовская СШ, филиале МБОУ Сеченовская СШ - Рогоженской ОШ, МБОУ Тепло-станская ОШ

с длительностью пребывания детей – в течение учебного времени

разработано технологом Управления образования Сеченовского района Горбуновой Н.А. на основании «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях, Могильного М.П. Москва 2015 г.»

для возрастных групп - 7-10 лет, 11-17 лет

с учетом выполнения норм питания СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

обеспечивает – 25 % и 60 % от суточных физиологических потребностей детского организма, содержание (г) белков – 26,1/34,2/60,3; жиров – 32,6/28,5/61,1; углеводов – 123,0/122,2/245,3; Б:Ж:У=1:1:4; энергетическую ценность (ккал) - 685,2/954,2/1639,4 Ккал,

распределение ее по приемам пищи (%): завтрак - 25%, второй завтрак - нет, обед - 35%, полдник – нет, ужин - нет,

выходы порций, соответствующие рекомендуемым - соответствуют,

проведение витаминизации - проводится 40/45 мг на человека в день

использование йодированной соли - используется,

продуктов, обогащенных микронутриентами – не используются

рациональность, сбалансированность питания – рациональное, сбалансированное

учитывает оснащенность пищеблока - учитывает

не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня

СООТВЕТСТВУЕТ государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (указать наименование санитарных правил): СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Основанием для признания примерного меню соответствующим государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам являются (перечислить рассмотренные документы): примерное 12 - дневное меню (утвержденное руководителем) с таблицами ежедневного и среднего (за 12 дней) выполнения норм питания и химического состава меню прилагается, карточки-раскладки, технологические карты, инструкции с правилами технологии приготовления - прилагается.

Согласование действительно до 31 августа 2021 года.

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Нижегородской
области в Тарасовском, Воркутинском, Княгининском,
Краснооктябрьском, Пильнинском, Спасском,
Сергачском, Сеченовском районах



Ю.А.Отрокова
(Ф.И.О.)

.Меню и пищевая ценность питания в МБОУ Сеченовского муниципального района на 2020-2021 учебный год
(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях, Могильного М П Москва 2015 г.)

Наименование блюда и полуфруктов	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Кол-во в	Химический состав			Калории	Выход блюда	Кол-во в	Химический состав			Калории
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
7-10 лет							11-18 лет						
ДЕНЬ 1													
ЗАВТРАК													
Каша вязкая на молоке(из овсяных хлопьев)	173	200\10\10		6,10	4,00	36,96	208,24	250\15\15		7,63	5,00	46,20	260,30
геркулес			44						66				
молоко			100						125				
Масло сливочное			10						15				
вода питьевая			60						90				
сахар			10						15				
Соль йодированная			0,5						0,8				
Кофейный напиток с молоком	379	200		3,60	2,67	29,20	155,20	200		3,60	2,67	29,20,,	155,20
Кофейный напиток			5						5				
сахар			20						20				
молоко			100						100				
вода			120						120				
Сыр порциями	15	20		4,64	5,90	0	71,66		30	6,96	8,85	107,49	
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,96	0,50	24,15	116,90
Яблоки свежие	338	75		0,30	0,30	6,75	33,30	75		0,30	0,30	6,75	33,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				17,90	20,47	92,96	627,64			22,54	24,52	107,03	738,91
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоками	59	100		0,86	5,22	7,87	81,90	100		0,86	5,22	7,87	81,90
морковь			75						75				
Яблоки свежие			25						25				
сахар			0,1						0,1				

Суп с макаронными изделиями	111	250		2,98	2,83	15,70	100,13	300		3,57	3,39	18,84	120,15
Вермишель			20						24				
морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14,4				
Масло растительное			5						6				
Томатное пюре			1,5						1,8				
бульон			237,5						285,0				
Курица отварная	288	100		21,67	13,33	0	206,67	120		26,00	16,00	0	248,00
курица			72						92				
Лук репчатый			2						4				
петрушка			0,1						0,2				
соус	331	30						30					
сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
вода			22,5						22,5				
Томатное пюре			0,1						0,1				
Овощи припущенные	316	150		4,82	5,43	30,90	191,73	200		6,42	7,24	41,20	255,64
Морковь			145						195				
Масло сливочное			3,5						5				
Мука пшеничная			1,5						2				
сахар			0,5						1				
кисель	352	200		0,24	0,12	35,76	145,08	200		0,24	0,12	35,76	145,08
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				34,39	27,45	119,65	864,23			42,82	32,93	147,80	1058,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				52,29	47,92	212,611	1461,87			65,36	57,45	254,83	1797,73
ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
Сосиска отварная	243	50		4,70	7,50	0,40	87,90	98		9,21	14,70	0,78	172,28
Капуста тушеная	321	150		4,35	12,0	33,21	258,24	200		5,80	16,00	44,28	344,32
Капуста белокочанная			215						287				
Морковь			3,8						5				
Лук репчатый			7,2						9,6				

Масло сливочное			5,2						7				
Томатное пюре			9						13,4				
Мука пшеничная			1,8						3				
сахар			4,0						6				
Лавровый лист			0,01						0,01				
Чай с лимоном	377	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	40		3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				11,16	19,70	53,14	434,50			18,70	31,10	74,25	651,72
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Капуста белокочан св			78,6						78,6				
Морковь			12,5						12,5				
Сахар			5						5				
Масло растительное			5						5				
Суп картофельный с горохом	102	250		4,90	5,33	19,23	144,43	300		5,88	6,39	23,07	173,31
Картофель			66,7						80				
Горох			20						24				
Лук репчатый			10						12				
Морковь			12						14				
Зелень			2						4				
Масло растительное			5						7				
Бульон костный	80												
Кости пищевые			62,5						75,0				
Морковь			2						4				
Лук			2						4				
Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	229	100		12,13	2,93	1,50	80,93	120		18,20	4,40	2,25	121,40
треска			61						81				
Вода или бульон			23	0,4	0,1	0	0,25		19	0,6	0,3	0	0,32
морковь			18						21				
зелень			4						5				
Лук репчатый			8						10				

Томатное пюре			10						12				
Масло растительное			5						7				
сахар			2,5						2,5				
Гвоздика, лавровый лист, корица			0,1						0,1				
Рис отварной	304	150		3,67	5,42	36,67	210,11	200		4,89	7,23	48,89	280,15
Крупа рисовая			54						72				
Масло сливочное			6,7						9				
Напиток из плодов шиповника	388	200		0,40	0,27	17,20	72,80	200		0,40	0,27	17,20	72,80
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				26,65	20,77	112,54	741,36			37,03	25,63	144,06	950,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				37,81	40,77	165,68	1175,86			55,73	56,73	218,31	1601,90
ДЕНЬ 3													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200\10		6,00	6,80	29,20	202,00	250\12		7,50	8,50	36,50	252,50
Греча-ядрица			40						50				
молоко			140						150				
вода			30						40				
сахар			6						8				
Масло сливочное			10						12				
Творожный сырок		50		7,50	4,00	5,75	89	50		7,50	4,00	5,75	89
Чай с сахаром	376	200\15		0,53	0	9,47	40	200\15		0,53	0	9,47	40
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Апельсины свежие	338	75		0,95	0,21	8,68	40,50	75		0,95	0,21	8,68	40,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,16	11,41	72,42	465,02			20,43	13,21	84,55	538,90
ОБЕД													
Салат из свеклы с огурцами солёными	55	100		1,31	5,16	12,11	100,11	100		1,31	5,16	12,11	100,11
Свекла			60						60				
Огурцы солёные			20						20				
Лук репчатый			5						5				
Зелёный горошек консервированный			10						10				

Масло растительное			6						6				
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250		1,80	4,98	8,13	84,48	300		2,16	5,97	9,75	101,37
Капуста белокочанная			62,5						75				
Картофель			40						48				
Морковь			12,5						15				
Зелень			3						4				
Лук репчатый			12						14,4				
Томатное пюре			2,5						3				
Масло растительное			5,6						6				
Бульон или вода			200						240				
Биточки или котлеты говядина	268	80		9,87	17,33	8,80	230,67	100		12,33	21,67	11,00	288,33
Хлеб пшеничный			50						70				
молоко			9						12				
сухари			12						15				
Масло растительное			5						8				
Масло сливочное			3						5				
Картофель отварной	310	150		3,00	0,60	23,70	112,20	200		4,00	0,80	31,60	149,60
картофель			145						195				
Масло сливочное			5						7				
Компот из свежих ягод	345	200		0,52	0,18	24,84	102,90	200		0,52	0,18	24,84	102,90
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				20,34	28,89	107,00	769,08			26,05	34,74	133,43	950,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				38,50	40,30	179,42	1234,10			46,48	47,95	217,98	1489,29
ДЕНЬ 4													
Каша из пшена и риса молочная(вязкая)	175	200\10		3,30	8,60	23,20	183,40	200\10		3,30	8,60	23,20	183,40
Крупа рисовая			14						14				
Крупа пшено			19						19				
молоко			100						100				
вода			65						65				
сахар			6						6				

Масло сливочное			10						10				
Сыр порциями	15	20		4,64	5,90	0	71,66	20		4,64	5,90	0	71,66
Масло сливочное		10		0,10	7,20	0,13	65,72			0,10	7,20	0,13	65,72
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	26,00	125,11	200		3,78	0,67	26,00	125,11
Какао порошок			4						4				
Молоко			100						100				
Вода			110						110				
сахар			20						20				
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Яблоки свежие	338	75		0,30	0,30	7,35	33,30	75		0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				15,28	23,07	76,00	572,71			15,28	23,07	76,00	572,71
ОБЕД													
Икра кабачковая	73	100		1,01	4,85	5,39	69,26	100		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп из овощей	99	250		2,28	2,33	10,80	75,03	300		2,73	2,79	13,50	90,03
Капуста белокочанная			25						30				
Картофель			66,7						80				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14				
Горошек зелен консерв			8,2						9				
Масло растительное			5						6				
бульон			187,5						225				
Котлеты рубленые из птицы	295	50\30		12,16	10,88	10,80	189,76	70\30		15,20	13,60	13,50	237,30
Бройлер-цыплёнок			85						105				
Хлеб пшеничный			8						10				
Молоко			12						15				
Сухари			5						7				
Масло растительное			3						4				
соус	330		30						30				
Сметана			8,3						8,3				
Мука пшеничная			2,5						2,5				
вода			25						25				
Макаронны отварные с маслом	309	150		5,10	7,50	28,50	201,90	200		15,20	13,80	38,00	269,20

Макароньы отварные			52,5						70				
Масло сливочное			5,2						7				
Компот из сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		35		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
Яблоки свежие	338	75		0,30	0,30	7,35	33,30	75		0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО ЗА ОБЕД				25,19	26,68	117,55	810,86			15,28	23,07	76,00	572,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				40,46	49,74	193,55	1383,57			49,27	58,01	236,56	1665,58
ДЕНЬ 8													
ЗАВТРАК													
Оладьи с яблоками	403	150\20		9,48	11,52	52,92	353,28	150\20		9,48	11,52	52,92	353,28
Мука пшеничная			72						72				
яйцо			3,6						3,6				
молоко			72						72				
Дрожжи			2,1						2,1				
Сахар			2,5						2,5				
соль			1,3						1,3				
Тесто для оладий			161						161				
Яблоки свежие			15						15				
Масло растительное			9						9				
Сгущенное молоко			20						20				
Чай с лимоном	377	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60
Итого за завтрак				10,01	11,52	62,79	394,88			10,01	11,52	62,87	394,88
ОБЕД													
Овощи натуральные соленые или(св огурец)	70	100		0,96	0,1	0,15	17	100		0,96	0,1	0,15	17
Помидоры сол(свежие)			50						50				
Огурцы сол (свежие)			50						50				
Суп картофельный с рыбными консервами	106	250		8,45	8,28	13,13	160,78	300		10,14	9,93	15,75	192,93
Картофель			133						160				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12,5						15				
Вода			175						210				
Консервы рыбные			50						60				

Жаркое по-домашнему из говядины	259	175		21,92	24,08	18,26	377,47	175		33,35	36,65	27,79	574,41
Говядина			107						107				
Картофель			133						133				
Лук репчатый			12						12				
Томатное пюре			6						6				
Масло растительное			6						6				
Масса тушеного мяса			50						50				
Масса готовых овощей			125						125				
Сок яблочный		200		1,00	0,20	20,20	86,60	200		1,00	0,20	20,20	86,60
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				36,15	33,3	81,16	780,57			51,18	47,84	108,02	1079,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,16	44,82	143,95	1175,45			61,19	59,36	170,89	1473,90
ДЕНЬ 6													
Котлета мясная натуральная рубленая	268	50\30		11,77	16,56	2,30	205,34	100\30		14,72	20,70	2,88	256,68
Говядина			50						100				
Хлеб пшеничный			9						18				
Молоко			12						24				
Сухари			5						10				
Масло растительное			3						6				
Соус	331												
Сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
Вода			22,5						22,2				
Томатная паста			3						3				
Пюре картофельное	312	150						200					
Картофель			171						228				
Молоко			23,7						31,6				
Масло сливочное			5,2						7				
Йогурт 1,5% жирности		125		5,13	1,88	7,38	66,88	125		5,13	1,88	7,38	66,88
Чай с лимоном	377	200		0,53	0	9,87	41,60	200		0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Бананы	338	75		1,13	0,38	15,75	70,88	75		1,13	0,38	15,75	70,88

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,72	19,22	54,62	478,22			25,46	23,46	60,03	552,94
ОБЕД													
Салат из овощей с сухофруктами	44	120		2,40	7,37	0,92	184,39	120		2,40	7,37	0,92	184,39
Капуста белокочанная св			58,34						58,34				
Морковь			37,57						37,57				
Курага			20						20				
Чернослив			20						20				
Сахар			1,2						1,2				
Масло растительное			7,2						7,2				
Борщ с капустой и картофелем	82	250\5		1,83	4,90	11,75	98,40	300\5		2,19	5,88	14,10	118,08
Свекла			50						60				
Капуста свежая или кваш			25						30				
Картофель			26,7						32				
Морковь			12,5						15				
Зелень			3,2						4,5				
Лук репчатый			12						14				
Томатное пюре			7,5						9				
Масло растительное			5,0						6				
Сахар			2,5						3				
Сметана			5						5				
Бульон или вода			200						240				
Плов из отварной говядины	244	150		15,30	14,33	24,38	297	150		15,30	14,33	24,38	297
Говядина			110						110				
Крупа рисовая			34						34				
Масло растительное			5						5				
Лук репчатый			6						6				
Морковь			10						10				
Вода			80						80				
Масса отварного мяса			50						50				
Масса гарнира			100						100				
Кисель из плодов или ягод свежих	350	200		0,44	0,07	34,28	139,51	200		0,44	0,07	34,28	139,51

Черная смородина или клюква, крыжовник			20						20				
Вода			186						186				
Песок			20						20				
Крахмал картофельный			9						9				
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	60		35,84	7,04	316,16	1471,36
ИТОГО ЗА ОБЕД				23,79	27,31	100,75	858,03			58,54	34,99	404,33	2280,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,51	46,53	155,37	1336,25			84,00	58,45	464,36	2833,42
ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
Сырники из творога	219	150\20		25,12	17,28	50,50	458,00	150\20		25,12	17,28	50,50	458,00
Творог			150						150				
Мука пшеничная			21						21				
Яйца			6						6				
Масло растительное			9						9				
Варенье			20						20				
Компот из плодов или ягод сушеных	348	200		1,65	0,08	0	590	200		1,65	0,08	0	590
Яблоки			15						15				
Сахар			20						20				
Кислота лимонная			0,2						0,2				
Яблоки свежие	338	75		32,67	20,00	95,89	694,28	75		32,67	20,00	95,89	694,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				59,44	37,36	146,39	1742,28			59,44	37,36	146,39	1742,28
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Капуста белокочанная св			88,6						88,6				
Морковь			12,5						12,5				
Кислота лимонная			0,3						0,3				
Вода кипяченая			9,7						9,7				
Сахар			5,0						5,0				
Масло растительное			5						5				
Рассольник ленинградский	96	250		2,20	5,20	15,58	117,90	250		2,20	5,20	15,58	117,90
Картофель			75						75				
Крупа перловая			5						5				

Морковь			10						10				
Лук репчатый			6						6				
Огурцы соленые			16,7						16,7				
Масло растительное			5						5				
Бульон			188,7						188,7				
Котлеты или биточки рыбные(минтай)	234	100		10,70	3,50	7,50	104,30	100		10,70	3,50	7,50	104,30
Минтай			66						66				
Хлеб пшеничный			18						18				
Молоко			26						26				
Сухари			10						10				
Масло растительное			10						10				
Пюре картофельное	312	250		3,08	2,33	19,13	109,73	250		3,08	2,33	19,13	109,73
Картофель			213						213				
Молоко			37,5						37,5				
Масло сливочное			8,7						8,7				
Компот из кураги	348	200		1,30	0,08	44,68	184,64	200		1,30	0,08	44,68	187,64
Курага			20						20				
Сахар			20						20				
лимонная кислота			0,2						0,2				
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				22,43	17,83	124,83	749,41			24,34	18,15	139,54	821,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				81,87	55,19	271,22	2491,39			83,79	55,51	285,93	2564,05
ДЕНЬ 5													
Пудинг из творога, запечённый	222	150		25,02	17,28	36,18	400,32	200		27,80	19,20	40,20	444,80
Творог			114						152				
Крупа манная			12						16				
Сахар			12						16				
Яйцо			6,0						8,0				
Изюм			15						20				
Масло сливочное			6						8				
Ванилин			0,03						0,04				
сухари			6						8				

Сметана			6						8				
Варенье из яблок		20		0,08	0,06	13,64	55,42	20		0,08	0,06	13,64	55,42
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	26,00	125,11	200		3,78	0,67	26,00	125,11
Какао порошок			4						4				
молоко			100						100				
вода			110						110				
Сахар			15						15				
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	40		3,95	0,50	24,15	116,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				32,04	18,41	95,14	674,37			35,61	20,43	103,99	742,23
ОБЕД													
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	42	100		1,74	6,18	0,78	99,5	100		1,74	6,18	0,78	99,5
Картофель			49						49				
Горошек зелен консерв			17						17				
Огурцы соленые			24						24				
Лук репчатый			5						5				
Масло растительное			6						6				
Суп гороховый	119	250		7,50	3,25	17,25	128,25	300		9,00	3,90	20,70	153,90
Горох лущеный			35						42				
Морковь			10						12				
Лук репчатый			15						18				
Масло растительное			5						6				
Бульон или вода			200						240				
Гренки из хлеба пшеничного	371	15		1,67	0,18	11,16	52,93	15		1,67	0,18	11,16	52,93
Бефстроганов из отварной говядины	245	80		9,67	9,87	2,27	136,53	100		12,08	12,33	2,83	170,37
Говядина			81						101				
Морковь			10						15				
Лук репчатый			5						10				
Соус	330	30						30					
Сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
Вода			25,5						25,5				
Макароньы отварные с маслом	309	150		5,10	7,50	28,20	201,90	200		6,80	10,0	38,00	269,20
Макароньы			52,5						70				

Масло сливочное			5,2						7				
Сок яблочный	389	200		1,00	0,20	20,20	86,60	200		1,00	0,20	20,20	86,60
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				30,5	27,82	109,28	844,43			38,02	33,75	137,80	1040,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				62,54	46,23	204,42	1518,8			73,63	54,18	241,79	1782,81
ДЕНЬ 9													
ЗАВТРАК													
Каша рисовая с изюмом	177	200		8,19	11,90	6,84	326	250		8,85	12,08	7,08	349
Крупа рисовая			42						52,2				
Молоко			100						125				
Вода			55						69				
Сахар			6						7				
Изюм			10						12				
Масло сливочное			10						10				
сыр порциями(российск)	15	20		4,64	5,90	0	71,66	20		4,64	5,90	0	71,66
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	19,32	93,52	200		3,78	0,67	19,32	93,52
Какао – порошок			4						4				
Молоко			100						100				
Вода			110						110				
Сахар			20						20				
Изделия кондитерские		20		1,70	2,26	13,94	82,90	20		1,70	2,26	13,94	82,90
Хлеб пшеничный		35		3,12	0,38	19,22	91,03	45		3,85	0,40	23,16	114,20
Итого за завтрак				21,43	21,11	59,32	665,11			22,82	31,31	63,50	711,28
ОБЕД													
Салат из моркови и яблок с яйцом	65	100		1,74	1,12	0,28	66,10	100		1,74	1,12	0,28	66,10
Морковь			44						44				
Яблоки свежие			55						55				
Яйцо			8						8				
Масло растительное			5						5				
Суп из овощей	99	250		2,28	2,23	11,25	75,03	300		2,73	2,79	13,50	90,03
Капуста белокочанная			25						30				
Картофель			66,7						80				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14				

Горошек зеленый консер			11,5						13,8				
Масло растительное			5						6				
Бульон или вода			187,5						225				
Птица тушенная в соусе	290	100		11,50	8,57	2,90	134,70	100		11,50	8,57	2,90	134,70
Курица			75						75				
Масло растительное			2						2				
Соус	330												
Сметана			12,5						12,5				
Мука пшеничная			3,75						3,75				
Вода			37,5						37,5				
Каша гречневая рассыпчатая	302	150		8,90	4,10	93,84	231,86	200		11,87	5,47	53,12	309,15
Греча			70						95				
Масло сливочное			5,2						7				
Компот из смеси сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				27,82	16,76	184,92	842,79			35,89	19,21	161,19	1004,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				49,25	37,87	244,24	1507,90			58,71	50,52	224,69	1715,72
ДЕНЬ 10													
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный с зеленым горошком	210	60\10		14,72	20,70	2,88	256,88	120\10		14,72	20,70	2,88	256,88
Яйцо			40						80				
Молоко			30						60				
Масса омлетной смеси			55						110				
Масло сливочное			2						4				
Масса готового омлета			53						105				
Масло сливочное			5						5				
Горошек зел консервир			10						10				
Кисломолочный продукт	386	125						125					
Чай с сахаром	376	200		0,53		9,47	40,00	200		0,53		9,47	40,00
Чай			2						2				
Сахар			3						3				
Хлеб пшеничный		40		1,58	0,20	9,66	46,76	50		3,95	0,50	24,15	116,90

Итого за завтрак				16,3	20,9	12,54	303,64			18,67	21,2	27,03	373,78
ОБЕД													
Икра из кабачков	73	100		1,01	4,85	5,39	69,26	100		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп крестьянский с крупой(перловой)	98	250		2,70	2,78	14,58	90,68	300		3,24	3,33	17,49	108,81
Капуста свежая				37,5						45			
Картофель				33,25						40			
Крупа перловая				10						3			
Морковь				12,5						15			
Лук репчатый				12						14,4			
Масло растительное				5						6			
Бульон или вода				212,5						255,2			
Гуляш из отварной говядины	246	100		13,36	14,08	3,27	164	100		13,36	14,08	3,27	164
Говядина				81						81			
Морковь				3						3			
Лук репчатый				2,5						2,5			
Масса отварного мяса				50						50			
Морковь				12,5						12,5			
Масло растительное				5						5			
Лук репчатый				12						12			
Мука пшеничная				2						2			
Помидоры				10						10			
Масса соуса				50						50			
Пюре картофельное	312	150		3,08	2,33	19,13	109,73	200		4,10	3,10	25,50	146,30
Картофель				128						171			
Молоко				23,72						31			
Масло сливочное				5,2						7			
Кисель	350	200		0,16	0,08	27,50	111,36	200		0,16	0,08	27,50	111,36
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,73	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого ЗА ОБЕД				24,13	24,76	99,50	683,75			27,60	26,50	123,28	807,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,43	45,66	112,04	987,39			46,27	47,70	150,31	1181,59
ДЕНЬ 11													
ЗАВТРАК													
Блины	396	150\20		12,34	9,18	3,01	407	150\20		12,34	9,18	3,01	407

Капуста белокочанная (или квашеная)			215						286				
Масло сливочное			5,2						7				
Морковь			3,75						5				
Лук репчатый			7,2						9,6				
Томатное пюре			9						12				
Раствор лимонной кислоты 3%-ный			4,5						6				
Мука пшеничная			1,8						2,4				
Сахар			4						6				
Перец черный горошком			0,03						0,04				
Лавровый лист			0,01						0,02				
Компот из смеси сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,28
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм..			20						20				
Песок			20						20				
Кислота лимонная			0,2						0,2				
Вода			200						200				
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед													
Всего за день													
ЗАВТРАК													
ДЕНЬ 12													
Тефтели мясные паровые	278	60\50		6,93	7,50	11,07	138	100\50		8,67	9,33	13,83	174,00
Говядина			52						92				
Хлеб пшеничный			8						10				
Молоко			12						15				
Лук репчатый			20						25				
Масло растительное			3						5				
Мука пшеничная			4						6				
Масло растительное			3						5				
Соус	331	50						50					
Сметана			12,5						12,5				

Мука пшеничная			3,7						3,7				
Вода			37,5						37,5				
Томатное пюре			5						5				
Капуста тушеная	321	150		4,35	12	33,21	258,24	200		5,80	16,0	44,28	344,32
Капуста квашеная			214						285				
Масло сливочное			5						7				
Морковь			3,7						5				
Лук репчатый			7,2						9,6				
Томатное пюре			9						12				
Мука пшеничная			1,8						2,4				
Сахар			5						6				
Перец черный горошком			0,03						0,04				
Лавровый лист			0,01						0,02				
Компот из смеси сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	196,38	200		1,16	0,30	47,26	196,38
Хлеб пшеничный		40		3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Бананы	338	75		1,13	0,38	15,75	70,88	75		1,13	0,38	15,75	70,88
Итого за завтрак				19,58	24,78	116,22	769,76			26,33	36,48	132,50	936,60
ОБЕД													
Икра из кабачков	73	100		1,01	4,85	5,39	69,26	100		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп из овощей	99	250		2,28	2,33	11,25	75,03	300		2,73	2,79	13,50	90,03
Капуста белокочанная			25						30				
Картофель			66,7						80				
Морковь			12,5						15				
Лук репчатый			12						14,4				
Горошек консерв			9,2						13,8				
Масло растительное			5						6				
Бульон или вода			187,5						225,2				
Котлеты рубленые из птицы	294	50\30		12,16	10,88	10,80	189,76	100\30		15,20	13,60	13,50	237,20
Курица			77						154				
хлеб пшеничный			9						18				
Молоко или вода			13						26				
Сухари			5						10				
Масло растительное			3						6				

Соус	330												
Сметана			7,5						7,5				
Мука пшеничная			2,2						2,2				
Вода			22,5						22,5				
Картофель отварной	310	150		3,60	2,67	29,20	155,20	200		4,10	3,10	25,50	146,30
Картофель			150						200				
Масло сливочное			4,5						7				
Кисель	350	200		0,24	0,12	35,76	145,08	200		0,24	0,12	35,76	145,08
Смородина черная			20,4						20,4				
Вода			186						186				
Сахар			20						20				
Крахмал картофельный		20	9						9				
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	60		3,36	0,66	29,64	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				23,11	41,29	121,82	773,05			29,01	25,42	137,78	895,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				42,69	66,07	238,04	1542,81			55,34	61,9	270,28	1859,55

РАЗРАБОТАНО ТЕХНОЛОГОМ РУО Горбуновой Н А для следующих школ района : МБОУ В-Талызинской СШ, МБОУ Мурзицкой СШ, МБОУ Сеченовской СШ, МБОУ Теплостанской ОШ, МБОУ Мамлейской ОШ, МБОУ Липовской ОШ, МБОУ Васильевской ОШ, МБОУ Болтинской ОШ, телефон 52-4-52