

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 8



Утверждено:
ИП Смышляев Алексей Александрович



Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

1 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	Mg	Fe	С	А	Е	В1
	1 день													
500	Каша рисовая молочная вязкая	257	321	7,2	10	50,1	146,24	0	41,97	0,68	0,63	0	0	0,08
806	Масло сливочное	20	154	0,02	16,6	0,12	138,63	0	1,27	0,648	1,264	0	0	0
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
807	Сыр порционнo	30	180	11,4	11,4	29,07	207,93	63,93	1,89	0,96	1,87	0	0	0,027
423	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1	0,026	0	0	0,03	0	0	0	0
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	567	804,6	22,93	38,78	109,11	523,126	186,83	70,27	5,388	3,764	0	0	0,302
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	Mg	Fe	С	А	Е	В1
	2 день													
218	Запеканка или рулет картофельный с мясом	308	545	28,2	32,8	33,3	21,88	0	33,6	3,46	1,6	0	0	0,07
809	Зеленый горошек	25	28,72	0,775	2,12	1,62	24,75	5,25	5	15,5	2,5	0,175	1,8	0,025
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
417	Кофейный напиток на молоке	200	133,8	4	3,48	24,66	136,4	110	15,72	0,608	1,3	0,02	0,09	0,04
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
	ИТОГО	593	822,12	37,185	39,18	80,3	213,33	238,15	79,46	22,638	5,4	0,195	1,89	0,33

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

1 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	Здень													
256	Котлеты или биточки рыбные	120	266	19	12,8	18,3	55,55	143,55	35,58	1,18	0,45	0,011	0,01	0,17
315	Пюре картофельное	220	203	4,5	7,2	29,4	52,21	0	41,66	1,51	15,22	0	0	0,17
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
419	Компот из кураги	200	130	1,3	0,1	32,4	39,4	0	24,94	0,84	0,4	0	0	0,02
пекар	Хлеб пшеничный	35	70,35	2,97	0,56	12,95	15,05	92,4	26,95	1,75	0	0	0	0,094
	ИТОГО	605	723,65	29,43	20,96	102,67	179,61	279,65	131,17	6,85	16,07	0,011	0,01	0,569
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	4 день													
220	Запеканка из творога	230	577,1	19,14	14,75	32,42	339,36	456,35	62,81	1,24	1,25	0,1	0,016	0,135
пром	Сок фруктовый	200	85,65	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	4	0	0,2	0,02
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
422	Чай с сахаром	200	56,85	0,2	0,051	15,07	12	8,24	5,9	0,86	0,1	0	0	0,0007
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
	ИТОГО	690	834,2	24,55	15,781	88,41	395,66	601,49	101,85	7,97	5,35	0,1	0,216	0,3507
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	5 день													
309	Макароны с сыром	230	291,78	9,24	8,81	42,69	134,12	113,76	15,74	1,18	0,3	0,06	0,16	0,1
422	Чай с сахаром	200	56,85	0,2	0,051	15,07	12	8,24	5,9	0,86	0,1	0	0	0,0007
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пром	Сок фруктовый	200	85,65	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	4	0	0,2	0,02
801	Масло сливочное	30	231	0,03	24,9	0,18	208,19	0	1,905	0,972	1,896	0	0	0
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	720	779,88	14,68	34,741	98,86	398,61	258,9	56,685	8,882	6,296	0,06	0,36	0,3157

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

1 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	6 день													
201	Котлета «Детская»	105	200	16,72	9,75	11,5	49,33	92,2	0	1,42	3,4	0,0525	0,62	0,091
300	Каша рисовая рассыпчатая	185	240	4,3	4,7	44,1	5,48	0	29,94	0,62	0	0	0	0,04
421	Чай с лимоном	200	59,49	0,27	0,059	15,26	15,16	23,98	0,18	5,6	4,06	0	0,014	0,004
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
600	Соус сметанный	50	37,05	0,705	2,5	2,94	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705
	ИТОГО	600	651,14	26,205	17,789	94,52	100,975	239,785	55,965	11,415	8,165	0,7575	1,339	1,035
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	7 день													
204	Котлеты, биточки, шницели	140	320	20,6	18,3	17,5	34,65	197,6	28,56	1,48	0,29	0	0	0,07
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,36	51,12	21,03	193,71	129,66	4,39	0	0,043	4,14	0,27
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
414	Напиток лимонный	200	93	0,1	0	24,2	6	0	0	0	9,75	0	0	0,01
	ИТОГО	580	862,4	35,35	28,44	113,54	91,98	514,21	183,36	8,94	10,04	0,043	4,14	0,545
	ИТОГО за неделю	4355,00	5477,99	190,33	195,67	687,41	1903,29	2319,02	678,76	72,08	55,09	1,17	7,96	3,45
	В среднем за 1 день	622,14	782,57	27,19	27,95	98,20	271,90	331,29	96,97	10,30	7,87	0,17	1,14	0,49
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	1 день													
501	Каша пшеничная молочная	257	307	9,1	11,1	42,6	157,56	0	55,06	1,43	1,264	0	0	0,22
421	Чай с лимоном	200	200	59,49	0,27	0,059	15,26	23,98	0,18	5,6	4,06	0	0,014	0,004
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
806	Масло сливочное	20	154	0,02	16,6	0,12	138,63	0	1,27	0,648	1,264	0	0	0
803	Сыр порционнно	20	120	7,6	7,6	9,7	138,63	42,62	1,27	0,648	1,264	0	0	0,12
	ИТОГО	557	895,6	80,42	36,35	73,199	480,38	189,5	82,92	11,396	7,852	0	0,014	0,539

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

2 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	2 день													
222	Запеканка "Пикантная"	110	251	15,72	19,48	3,14	108,75	44,62	18,125	0,625	0	0,007	0,005	0,427
314	Пюре картофельное	180	166	3,7	5,9	24	42,72	0	34,08	1,24	12,45	0	0	0,14
420	Какао с молоком	200	149,32	3,78	25,77	25,77	122,6	116,2	21,64	0,712	1,3	0,002	0,09	0,044
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	550	680,92	27,41	51,93	73,63	304,37	283,72	98,985	5,647	13,75	0,009	0,095	0,806
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	3 день													
247	Птица отварная	105	146,5	16,8	12,55	0,43	16,9	166,96	18,3	1,235	1,34	0,003	0,019	0,005
305	Рис с овощами	180	264,6	4,55	6,95	45,74	18,41	104,76	35,48	9,92	1,35	0,031	0,99	0,059
422	Чай с сахаром	200	56,85	0,2	0,051	15,07	12	8,24	5,9	0,86	0,1	0	0	0,0007
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	545	582,55	25,76	20,331	81,96	77,61	402,86	84,82	15,085	2,79	0,034	1,009	0,2597
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	4 день													
239	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	517,1	12,84	21,55	56,52	288,1	350,76	42,4	1,28	0,78	0,002	0,003	0,154
403	Кофейный напиток на молоке	200	87	2,8	2,2	14,8	105,86	0	12,18	0,11	0,03	0	0	0,52
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
807	Сыр порционно	30	180	11,4	11,4	29,07	207,93	63,93	1,89	0,96	1,87	0	0	0,027
	ИТОГО	550	898,7	19,85	35,93	121,11	632,19	537,59	81,61	5,42	2,68	0,002	0,003	0,896

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

2 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	5 день													
251	Котлеты рубленые из птицы	106	316	15	21,4	15,5	22	0	22,69	1,79	0,39	0	0	0,07
311	Макаронные изделия отварные	180	293,4	6,12	10,98	41,04	20,08	56	10,54	1,07	0	0,037	0,013	0,1
421	Чай с лимоном	200	59,49	0,27	0,059	15,26	15,2	10	6,86	0,913	3,3	0	0	0,0039
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	546	783,49	25,6	33,219	92,52	87,58	188,9	65,23	6,843	3,69	0,037	0,013	0,3689
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	6 день													
235	Жаркое по домашнему	290	328,5	22,25	12,25	27	36,37	60,71	57,9	2,95	5,12	0	0	0,017
410	Компот из кураги	200	126	1,2	0	31,6	262,1	187,006	7,412	132,5	8	0,297	3,85	0,22
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	550	569,1	27,66	13,03	79,32	328,77	370,616	90,452	138,52	13,12	0,297	3,85	0,432
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	7 день													
223	Запеканка картофельная с рыбными консервами.	210	382,88	14,84	22,77	25,77	131,75	105,17	24,21	1,71	0	0,011	0,009	0,097
725	Икра свекольная	100	108	1,8	7,1	9,3	29,62	0	20,41	1,2	3,36	0	0	0,03
416	Компот из свежих фруктов	200	111,39	0,181	0,181	28,4	15,48	4,99	5,8	1,07	74,91	0	0	0,013
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	570	716,87	21,031	30,831	84,19	207,15	233,06	75,56	7,05	78,27	0,011	0,009	0,335
	ИТОГО за неделю	3868,00	5127,23	187,73	133,62	485,93	2118,05	2206,25	579,58	189,96	122,15	0,39	4,99	3,64
	В среднем за 1 день	552,57	732,46	32,53	31,66	86,56	302,58	315,18	82,80	27,14	17,45	0,06	0,71	0,52

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

3 - ая неделя

3 - ая неделя														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	1 день													
230	Омлет натуральный с маслом	215	417,9	21	35,07	3,99	211,72	448,02	0	2,77	0,28	0,029	0,063	0,104
пекар	Хлеб пшеничный	85	170,85	7,22	1,36	31,45	36,55	224,4	65,45	4,25	0	0	0	0,229
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
800	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06	69,31	0	0,634	0,324	0,632	0	0	0
422	Чай с сахаром	200	56,85	0,2	0,051	15,07	12	8,24	5,9	0,86	0,1	0	0	0,0007
807	Сыр порционно	30	180	11,4	11,4	29,07	207,93	63,93	1,89	0,96	1,87	0	0	0,027
	ИТОГО	570	956,9	30,09	56,481	89,26	554,91	788,29	75,914	10,734	2,882	0,029	0,063	0,4757
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	2 день													
231	Плов из курицы	270	519	23	29,2	40,2	18,39	234,9	33,9	1,54	0,76	0,445	0,763	0,07
415	Напиток лимонный	200	96,24	0,44	0,016	24,43	16,51	3,52	4,06	0,168	6,4	0	0	0,006
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
724	Икра свекольная	60	79,2	1,44	4,56	7,8	25,688	25,72	2,12	11,44	13,24	0	0,068	0,048
	ИТОГО	590	809,04	26,54	34,556	93,15	90,888	387,04	65,22	16,218	20,4	0,445	0,831	0,319
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	3 день													
212	Зразы "Верх-Исетские"	100	329	29,08	20,52	7,05	151,14	227,25	0	2,45	0,53	0,006	0,005	0,018
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,36	51,12	21,03	193,71	129,66	4,39	0	0,043	4,14	0,27
421	Чай с лимоном	200	59,49	0,27	0,059	15,26	15,2	10	6,86	0,913	3,3	0	0	0,0039
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
600	Соус сметанный	50	37,05	0,705	2,5	2,94	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705
	ИТОГО	590	874,94	34,265	33,219	97,09	218,375	554,565	162,365	11,528	4,535	0,754	4,85	1,1919

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

3 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	4 день													
203	Котлета «Школьная»	105	200	16,72	9,75	11,5	49,33	92,2	0	1,42	3,4	0,0525	0,62	0,091
314	Пюре картофельное	180	166	3,7	5,9	24	42,72	0	34,08	1,24	12,45	0	0	0,14
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
420	Компот из кураги	200	86,05	0,22	0,02	22,21	7,4	6,5	2	0,23	2,5	0	0	0,007
	ИТОГО	545	566,65	21,15	16,45	78,43	129,75	221,6	61,22	5,96	18,35	0,0525	0,62	0,433
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	5 день													
247	Птица отварная	105	146,5	16,8	12,55	0,43	16,9	166,96	18,3	1,235	1,34	0,003	0,019	0,005
311	Макаронные изделия отварные	180	293,4	6,12	10,98	41,04	20,08	56	10,54	1,07	0	0,037	0,013	0,1
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
416	Компот из свежих фруктов	200	111,39	0,181	0,181	28,4	15,48	4,99	5,8	1,07	74,91	0	0	0,013
	ИТОГО	545	665,89	16,211	24,491	90,59	82,76	350,85	59,78	6,445	76,25	0,04	0,032	0,313
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	6 день													
207	Биточки по-белорусски	110	138	15,9	4,3	8,1	61,81	88,77	28,63	0,55	0,61	0,009	0,01	0,243
317	Картофель в молоке	180	199,8	3,6	7,38	29,16	186,08	43,43	28	0,372	0,156	0,002	0,005	0,117
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
411	Кисель из концентрата	200	116,86	0,24	0,144	30,42	12,82	4,8	3,82	0,03	0	0	0	0
	ИТОГО	550	569,26	20,35	12,604	88,4	291,01	259,9	85,59	4,022	0,766	0,011	0,015	0,555

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

3 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	7 день													
225	Суфле из кур (паровое)	110	293	17,4	22,4	5,4	67,93	0	20,64	1,56	1,04	0	0	0,04
306	Рис "Светофор"	180	273,6	4,5	7,38	46,26	61,64	95,9	45,09	32,7	3,48	0,2	0,75	0,076
416	Компот из свежих фруктов	200	111,39	0,181	0,181	28,4	15,48	4,99	5,8	1,07	74,91	0	0	0,013
пекар	Хлеб пшеничный	15	30,15	1,275	0,24	5,55	6,45	39,6	11,55	0,75	0	0	0	0,04
пекар	Хлеб ржаной	15	27,15	0,83	0,15	4,81	8,7	21,85	1,02	0,785	0	0	0	0,057
	ИТОГО	520	735,29	24,186	30,351	90,42	160,2	162,34	84,1	36,865	79,43	0,2	0,75	0,226
	ИТОГО за неделю	4110,00	5477,97	172,79	208,15	627,34	1527,89	2724,59	594,19	91,77	202,61	1,53	7,16	3,51
	В среднем за 1 день	587,14	782,57	24,68	29,74	89,62	218,27	389,23	84,88	13,11	28,94	0,22	1,02	0,50
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	1 день													
247	Птица отварная	105	146,5	16,8	12,55	0,43	16,9	166,96	18,3	1,235	1,34	0,003	0,019	0,005
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,36	51,12	21,03	193,71	129,66	4,39	0	0,043	4,14	0,27
422	Чай с сахаром	200	56,85	0,2	0,051	15,07	12	8,24	5,9	0,86	0,1	0	0	0,0007
	ИТОГО	545	652,75	31,65	22,741	87,34	80,23	491,81	179	9,555	1,44	0,046	4,159	0,4707
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	2 день													
227	Рулет с луком и яйцом	100	190	12,8	10,6	10,3	49,33	0	1,42	3,4	0	0,005	0,021	0,01
600	Соус сметанный	50	37,05	0,705	2,5	2,94	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705
314	Пюре картофельное	180	166	3,7	5,9	24	42,72	0	34,08	1,24	12,45	0	0	0,14
416	Компот из свежих фруктов	200	111,39	0,181	0,181	28,4	15,48	4,99	5,8	1,07	74,91	0	0	0,013
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	590	619,04	21,596	19,961	86,36	138,535	128,595	67,145	9,485	88,065	0,71	0,726	1,063

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

4 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	3 день													
208	"Колобки" мясо-картофельные	155	252	15,58	14,86	14	177,12	266,31	0	2,87	0,62	0,007	0,006	0,021
305	Рис с овощами	180	264,6	4,55	6,95	45,74	18,41	104,76	35,48	9,92	1,35	0,031	0,99	0,059
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
421	Чай с лимоном	200	59,49	0,27	0,059	15,26	15,2	10	6,86	0,913	3,3	0	0	0,0039
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
	ИТОГО	595	690,69	24,61	22,649	95,72	241,03	503,97	67,48	16,773	5,27	0,038	0,996	0,2789
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	4 день													
210	Колбаски по домашнему	150	271	15,71	19,47	3,12	108,75	135,63	18,125	0,625	0	0,003	0,015	0,004
311	Макаронные изделия отварные	180	293,4	6,12	10,98	41,04	43,68	68,98	0,624	34,8	0	0	0	0,108
411	Кисель из концентрата	200	116,86	0,24	0,144	30,42	12	15,5	0	0,68	3,14	0,002	0,005	0,009
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	590	795,86	26,28	31,374	95,3	194,73	343,01	43,889	39,175	3,14	0,005	0,02	0,316
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	5 день													
213	Тефтели мясные	100	228,5	9,6	8,5	8,5	107	161,96	19,625	1,375	0	0,004	0,005	0,022
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,36	51,12	47,04	69,75	38,28	1,044	0	0	0	0,308
400	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	23,85	0,009	1,689	3	0,2	0	0	0,001
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
600	Соус сметанный	50	37,05	0,705	2,5	2,94	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705	0,705
	ИТОГО	590	772,95	25,155	21,14	98,28	208,895	355,324	85,439	9,194	0,905	0,709	0,71	1,231

Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания учащихся МАОУ СОШ № 8

Наименование приема пищи: ЗАВТРАК

Возрастная категория: 12-18 лет

4 - ая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	6 день													
234	Жаркое по домашнему	270	312,5	22,25	12,25	27	36,37	60,71	57,9	2,95	5,12	0	0	0,017
410	Компот из кураги	200	126	1,2	0	31,6	262,1	187,006	7,412	132,5	8	0,297	3,85	0,22
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
803	Сыр порционно	20	120	7,6	7,6	9,7	138,63	42,62	1,27	0,648	1,264	0	0	0,12
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	550	673,1	35,26	20,63	89,02	467,4	413,236	91,722	139,168	14,384	0,297	3,85	0,552
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Энергетическая ценность, Ккал	Пищевые вещества, гр.			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	C	A	E	B1
	7 день													
224	Суфле рыбка	130	280	21,5	20	3,4	41,73	0	22,8	0,86	0,42	0	0	0,12
314	Пюре картофельное	180	166	3,7	5,9	24	42,72	0	34,08	1,24	12,45	0	0	0,14
421	Чай с лимоном	200	59,49	0,27	0,059	15,26	15,2	10	6,86	0,913	3,3	0	0	0,0039
пекар	Хлеб пшеничный	30	60,3	2,55	0,48	11,1	12,9	79,2	23,1	1,5	0	0	0	0,08
пекар	Хлеб ржаной	30	54,3	1,66	0,3	9,62	17,4	43,7	2,04	1,57	0	0	0	0,115
	ИТОГО	570	620,09	29,68	26,739	63,38	129,95	132,9	88,88	6,083	16,17	0	0	0,4589
	ИТОГО за четвертую неделю	4030,00	4824,48	194,23	165,23	615,40	1460,77	2368,85	623,56	229,43	129,37	1,81	10,46	4,37
	В среднем за 1 день	575,71	689,21	27,75	23,60	87,91	208,68	338,41	89,08	32,78	18,48	0,26	1,49	0,62

Допускается отклонения в случаях(нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюда) по пищевым и биологически активным веществам (приложение3)

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Екатеринбург 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

ООО Фирма "Партнер" Уфа Часть1, Часть2, 2014год

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. ООО Фирма "Партнер" Уфа Часть1, Часть2, 2015год