

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя школа № 18
с крымско-татарским языком обучения

города Евпатории Республики Крым

Р.Ю.Адживилева

2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В.Павицкая

2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ ДЕТЕЙ) 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

2024

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	ВСЕГО	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	920	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2
	ИТОГО		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7

День: Вторник 12 лет и старше льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачанной капусты	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
210	Омлет натуральный	100	23,5	16,5	6,7	226,6	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:	560	35,8	29	69	662,6	7,3	11,7	176	0,6	301,5	323,8	87	2,2

Обед -

71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	255	2,6	7,2	17,5	271	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели мясные с соусом	100	10	6	23,5	192,	0,08	0,08	14,6	-	28,9	102,5	20,2	1,1
204	Макароны с маслом	180	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	895	25,7	23	156,1	1015,3	7,3	39,5	74,6	4,3	148,6	340,1	212,3	10,8
	ИТОГО		61,5	52	225,1	1677,9	14,6	51,2	250,6	4,9	450,1	663,9	299,3	13

День: Среда 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	570	77,8	28	87,2	616,3	0,61	20,2	118,6	0,8	401,4	396,4	109,6	7,5

Обед

71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник со сметаной т\о	255	3,2	7,7	23,1	175,9	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
	Всего:	945	30,8	29,8	160,3	946,9	7,4	35,9	40	6	123,6	331,6	203,5	26,4
	ИТОГО		108,6	57,8	247,5	1563,2	8	56,1	158,6	6,8	525	728	313,1	33,9

День: Четверг 12 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	30	3,5	2,2	8,9	94	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
338	Фрукты свежие	140	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	582	14,87	15,6	93,3	560,6	0,3	19,5	189,3	0,64	352,4	443,8	121,3	11

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с горохом	250	8,2	16,6	24,8	222,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек мясной паровой	100	5,2	6,2	5,3	68,2	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
128	Картофельное пюре с маслом	180	3	1,9	19	109,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	940	25,1	26,3	126,5	585,1	8,2	183	35	2,5	210,6	700	211,5	6,9
	ИТОГО		39,9	41,9	219,8	1145,7	8,5	202,5	224,3	3,1	563	1143,8	332,8	17,9

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
290	Печень тушеная в соусе	100	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2
143	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	ВСЕГО	650	17,9	34,4	88,5	617,3	7,2	19,2	77	1,8	197,6	295,9	114,5	2,6

Обед

45	Салат из белокачанной капусты	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	250	2,4	3,4	15,1	107,1	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	250	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	910	35,1	31,6	150,2	879,3	7,8	77,9	-	4,7	148,2	262,6	259,7	15,3
	ИТОГО		53	66	238,8	1496,6	15	97,1	77	6,5	345,8	558,4	374,2	17,9

День: Суббота 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	ВСЕГО	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	920	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2
	ИТОГО		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
214	Омлет с морковью	130	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
280	Фрикадельки мясные	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	Всего:	590	27,9	30,1	77,9	768,6	7,2	28,3	280,3	1,4	273,6	401,8	86,1	10,6

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	255	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	895	37,7	31,3	149,2	878,1	7,3	11	35,7	2,5	194,6	734,2	234,8	6,6
	ИТОГО		65,6	61,4	227,1	1646,7	14,5	39,3	316	3,9	468,2	1136	320,9	17,2

День : вторник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша молочная пшеничная с маслом	270	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	552	23,6	19,1	80	507,5	0,16	2,67	308	1,1	458,9	444,8	109,9	4,8

Обед

71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	110	20,3	15,9	17,7	298	0,05	0,2	15,6	-	35,6	124,6	36,7	1,75
144	Рагу овощное	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	900	40,1	28,5	165,2	754,6	7,4	37,3	39,6	3,9	223,1	729,3	261,7	12,7
	ИТОГО		63,7	47,6	245,2	1262,1	7,56	39,9	347,6	5	682	1174	371,6	17,5

День: среда 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	всего	557	34,2	48,6	107,2	651	0,3	21	60	0,8	841,6	864,2	161,8	7,1

Обед

71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	255	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	250	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	905	33,1	30,2	157,8	977,2	7,2	22,2	12,9	4,2	108,5	312,5	196,6	4,1
	ИТОГО		67,3	78,8	265	1628,2	7,5	43,2	72,9	5	950,1	1176,7	358,4	11,2

День: Четверг 12 лет и старше льготники

неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
300	Суфле из кур	100	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3
204	Макароны с маслом	180	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	Всего:	660	23,7	30,2	81,2	658,4	7,1	11,2	227	0,9	450,3	474,3	141,1	7,3

Обед

40	Салат витаминный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
103	Суп картофельный с рисом	250	4	4	25,7	177,4	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
128	Картофельное пюре с маслом	180	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
260	Гуляш мясной	100	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	910	27,1	20,2	148	725,7	8	91,9	23,1	2,6	138,8	482,8	213,2	7,5
	ИТОГО		51	50,4	229,2	1384,1	15,1	103,1	250	3,5	589,1	957,1	354,3	14,8

PC

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
283	Пудинг мясной	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
139	Капуста тушеная	180	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2
338	Фрукты свежие	140	0,8	-	35,3	161,3	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	ВСЕГО	607	29,9	47,7	84,6	642,3	7,2	52,9	32	0,7	173,3	274,9	126,1	10,7

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	255	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	110	22,1	3,41	7,9	215,6	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	180	3,7	5,5	37,5	215,4	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	905	36,8	17,8	131,9	853,8	7,22	123,8	55,2	4	130,7	294,2	162,4	4
	ИТОГО		66,7	65,5	216,5	1496,1	14,4	176,7	87,2	4,7	304	569,1	288,5	14,7

11

День: Суббота 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
214	Омлет с морковью	130	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
280	Фрикадельки мясные	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	Всего:	590	27,9	30,1	77,9	768,6	7,2	28,3	280,3	1,4	273,6	401,8	86,1	10,6

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	255	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	895	37,7	31,3	149,2	878,1	7,3	11	35,7	2,5	194,6	734,2	234,8	6,6
	ИТОГО		65,6	61,4	227,1	1646,7	14,5	39,3	316	3,9	468,2	1136	320,9	17,2

10

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 лет 18 школа

Льготная категория

Норма 60- 65%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве1	Пятн1	Суб1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Суб2	среднее
24	Субпродукты	133					133	90					90	37
9	Сыр	25			16		25		25		25			8,3
120	Фрукты свежие	31	164	140	147	140	31	164	147	140	-	147	164	118
47	Мясо		61		74	79		67		79	63	60	57	46,6
32	Куры 1 кат, филе кур			84		144					80			28,2
36	Творог			187						115				25
24	Яйцо грамм	4	80		40		4	80	40	10			80	28
54	Белки	56,4	61,5	108,6	39,9	53	56,4	65,6	63,7	67,3	51	66,7	65,6	63
55	Жиры	47,1	52	57,8	41,9	66	47,1	61,4	47,6	78,8	50,4	65,5	61,4	56
230	Углеводы	239,8	225,1	247,5	219,8	238,8	239,8	227,1	245,2	265	229,2	216,5	227,1	235
1632	Ккал	1522,8	1677,9	1563,2	1445,7	1496,6	1422,8	1646,7	1362,1	1628,2	1384,1	1596,1	1646,7	1683

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

13 тринадцать листов
цифрами прописью

Должность директор

Подпись С.В. Павицкая

