

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Пензенское

С.Н. Киселёв

«10» января 2022 г.



**Примерное диетическое 2-х недельное меню горячего питания
для обучающихся 1-4 классов МБОУ СОШ с. Пензенское
МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области
на осенний, зимний и весенний периоды**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон :осенний, зимний,весенний.
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая цен. (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|-------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №495сб.2004г. | Каша манная. молочная | 200/10/10 | 3 | 0,4 | 32 | 146 | 11,49 | 138,3 | 92,5 | 3,11 |
| №466сб.2004г. | Биточки паровые | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 208,8 | 14,4 | 120,8 | 22,4 | 1,28 |
| таб.24 сб.1994г. | Овощи св.,солен., кон. | 60 | 0,4 | 7,6 | 1,3 | 7 | 4,6 | 8,4 | 2,8 | 0,12 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684,685 сб.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 19,48 | 19,92 | 80,42 | 513,3 | 44,94 | 310,54 | 135,3 | 5,81 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №101 сб.2004 | Суп картофель с рисом | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 | 35,08 | 87,52 | 32,24 | 1,62 |
| № 500 сб.2004г. | Котлета руб. птицы паровые | 80 | 12,88 | 12,08 | 12,08 | 209,6 | 22,9 | 173 | 24,9 | 1,82 |
| №520 сб.2004г. | Картофельное пюре | 130 | 3,51 | 5,33 | 33,41 | 197,6 | 17,46 | 43,88 | 15,29 | 0,41 |
| таб.24 сб.1994г. | Овощи св сол., консер. | 60 | 2,2 | 4,5 | 3 | 7 | 9,91 | 30,4 | 10,19 | 0,34 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| Сб.2017г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 27,57 | 27,03 | 110,8 | 744,5 | 104,4 | 402,84 | 103,62 | 6,51 |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон :осенний, зимний,весенний.
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энер. ческая цен. (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| № 97 сб.2004 г. | Сыр / порциями / | 20 | 5,33 | 5,33 | 5,47 | 72 | 150 | 81 | 7,5 | 0,165 |
| № 489 сб.2004г. | Рагу из птицы | 50/125 | 10,5 | 9,8 | 16,98 | 203 | 493,7 | 63,13 | 16,46 | 9,6 |
| таб.24 сб.1994г. | Овощи св.,,солен., кон. | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684,685 сб.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 17,14 | 18,2 | 70,62 | 486,5 | 678,65 | 205,67 | 49,06 | 11,415 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №110 сб. 2004г. | Борщ с капустой кар. смет. | 200/10 | 1,6 | 4,16 | 10,5 | 84,6 | 42,89 | 55,5 | 17,8 | 0,96 |
| №487 сб.2004г. | Птица отварная | 100/5 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | 182,5 | 15,63 | 137,7 | 15,46 | 1,18 |
| №202 сб.2017 | Макароны отварные | 130 | 2,73 | 5,85 | 18,85 | 142 | 37,07 | 51,58 | 18,4 | 0,75 |
| таб.24 сб.1994г. | Овощи св.,,солен., кон. | 60 | 0,95 | 3,8 | 6,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| Сб.2017г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 21,5 | 20,4 | 81,02 | 665,8 | 135,14 | 331,32 | 80,16 | 5,56 |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон :осенний, зимний,весенний.
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энер. ческая цен. (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| №495сб.2004г. №362 сб.2004г. №693 сб.2004г. | Завтрак | | | | | | | | | |
| | Каша рис. молочная | 200/10/10 | 5,2 | 3,4 | 30,8 | 184 | 11,49 | 138,3 | 92,5 | 3,11 |
| | Запеканка из творога с см | 100/20 | 13,4 | 15,01 | 33,7 | 207 | 37,58 | 93,3 | 21,37 | 0,83 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,675 | 3,75 | 24,37 | 142 | 133,3 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| | | | 22,28 | 22,16 | 88,87 | 533 | 182,37 | 342,71 | 139,43 | 5,94 |
| №140 сб.2004г. №471 СБ 2004Г №518 сб.2004г. таб.24 сб.1994г. ТУ9115-001-12123 Сб 2017г. № 639,631 сб 2004 | Обед | | | | | | | | | |
| | Суп картоф. с вермиш. | 200 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 19,72 | 67,35 | 27 | 0,99 |
| | Рыба отварная | 80/5 | 9,15 | 2,01 | 2,09 | 64 | 14,99 | 114,12 | 24,49 | 0,5 |
| | Картофель отварной | 200 | 3,84 | 7,55 | 26,64 | 200 | 26 | 106,27 | 38,71 | 1,57 |
| | Овощи св., сол., консер. | 60 | 0,4 | 0,05 | 2,85 | 7 | 4,6 | 8,4 | 2,8 | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Компот из фруктов | 200 | 0,6 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| | | | 19,78 | 19,2 | 106,8 | 632,6 | 102,51 | 379,34 | 126,6 | 64,94 |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон :осенний, зимний,весенний.
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энер. ческая цен. (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №463 с6.2004г. | Тефтели (паровые) | 80/40 | 11,04 | 13,12 | 10,48 | 205,6 | 49,53 | 131,2 | 44,87 | 1,51 |
| №508 с6.2004г. | Каша пшеничная | 130 | 3,9 | 5,33 | 21,58 | 154,7 | 57 | 257 | 62 | 4,4 |
| таб.24 с6 1994г. | Овощи св.,,солен., кон. | 60 | 0,95 | 1,74 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684,685 с6.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 19,25 | 20,59 | 70,23 | 571,8 | 141,48 | 449,74 | 131,97 | 7,56 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №110 с6 2004г | Суп картофель с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,6 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| № 498 с6.2004г. | Биточки руб.из птицы | 80 | 12,88 | 12,08 | 12,08 | 209,6 | 22,9 | 173 | 24,9 | 1,82 |
| №304 с6 2017 | Рис отварной | 130 | 3,9 | 5,33 | 21,58 | 154,7 | 24,04 | 158,97 | 34,21 | 2,69 |
| таб.24 с6.1994г. | Овощи св.,,солен., кон. | 60 | 0,95 | 2,86 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| С6.2017г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 с6.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 26,14 | 25,13 | 95,16 | 739,6 | 120,63 | 488,99 | 116,07 | 8,82 |

День: пятница
Неделя: первая
Сезон :осенний, зимний,весенний.
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энер. ческая цен. (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|-------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| №1 сб.2004г. №302 сб.2004г. №358 сб.2004г. №684,685 сб.2004г. | Завтрак | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 10/20/00 | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 | 6,76 | 21,16 | 7,2 | 0,45 |
| | Каша молочная геркулес | 200/10/10 | 5,6 | 10,4 | 36,4 | 230 | 11,49 | 138,3 | 92,5 | 3,11 |
| | Сырники из творога | 75/20/10 | 11,4 | 9,3 | 14,18 | 188,3 | 99,05 | 128,35 | 14,36 | 0,4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 18,3 | 19,3 | 72,38 | 591,3 | 122,55 | 296,05 | 118,46 | 4,82 |
| №110 сб. 2004г. №241 сб2017г №171 сб2017 таб.24 сб.1994г. ТУ9115-001-12123 Сб.2017г. № 639,631 сб 2004г. | Обед | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой карт с см | 200/10 | 1,6 | 4,16 | 10,5 | 84,6 | 42,89 | 55,5 | 17,8 | 0,96 |
| | Мясо отв с бел соусом | 80 | 11,04 | 9,1 | 17,48 | 305,6 | 49,53 | 131,2 | 44,87 | 1,51 |
| | Каша гречневая | 130 | 3,9 | 5,85 | 19,37 | 136 | 11,49 | 138,3 | 92,5 | 3,11 |
| | Овощи св., сол., консер. | 60 | 0,4 | 0,05 | 2,85 | 7 | 4,6 | 8,4 | 2,8 | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Компот из фруктов | 200 | 0,6 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| | | | 21,36 | 19,98 | 104,5 | 774,8 | 145,71 | 416,6 | 191,57 | 67,46 |

День:суббота
 Неделя: первая
 Сезон :осенний, зимний,весенний.
 Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая цен. (ккал) | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|-------------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №466сб.2004г. | Биточки паровые | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 208,8 | 14,4 | 120,8 | 22,4 | 1,28 |
| № 520 сб.2004г. | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 5,85 | 18,85 | 142 | 37,07 | 51,58 | 18,4 | 0,75 |
| таб.24 сб.1994г | Овощи св., сол., консер. | 60 | 0,05 | 0,45 | 3,85 | 60 | 4,6 | 8,4 | 2,8 | 0,12 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684,685 сб.2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 18,86 | 18,22 | 69,82 | 562,3 | 70,52 | 223,82 | 61,2 | 3,45 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №110 сб.2004г. | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,24 | 4,64 | 11,12 | 96 | 19,72 | 67,35 | 27 | 0,99 |
| № 381 сб.2004г | Птица тушенная в сметан. | 50/50 | 15,3 | 12 | 0,2 | 171 | 31,33 | 83 | 12,67 | 7,33 |
| №511 сб.2004г. | Рис отварной | 130 | 2,12 | 5,33 | 33,41 | 197,6 | 17,46 | 43,88 | 15,29 | 0,41 |
| таб.24 сб.1994г. | Овощи св., сол., кон. | 60 | 0,4 | 2,5 | 1,3 | 38 | 4,6 | 8,4 | 2,8 | 0,12 |
| ТУ9115-001-12123 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| Сб.2017г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Сок фруктовый | 150 | 1 | 0 | 21,2 | 63 | 12 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | | 24,88 | 25,11 | 96,65 | 704,3 | 98,91 | 276,43 | 82,36 | 13,11 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Минеральные вещества мг. % | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|-------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| №498 сб. 2004г. | Сосиски отварные | 100 | 10,3 | 17,2 | 0,2 | 202 | 16,3 | 160,4 | 20,3 | 0,9 |
| № 508 сб.2004г. | Каша гречневая | 130 | 3,9 | 5,85 | 19,37 | 136 | 11,49 | 138,3 | 92,5 | 3,11 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж.,сол.,консерв. | 60 | 0,7 | 2,5 | 3 | 38 | 9,9 | 30,4 | 10,19 | 0,34 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684,685 сб.200 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 18,26 | 25,95 | 56,89 | 527,52 | 52,14 | 372,14 | 140,59 | 5,65 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №110 сб.2004г. | Суп карт. с горохом | 200 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 19,72 | 67,35 | 27 | 0,99 |
| №466 сб. 2004г. | Биточки паровые | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 209 | 18,1 | 149,4 | 30,1 | 0,77 |
| №516 сб.2004г. | Макароны отварные | 130 | 3,9 | 5,33 | 16,6 | 154,7 | 27 | 128 | 31 | 2,2 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж.,сол.,консерв. | 60 | 0,7 | 2,5 | 3 | 38 | 9,9 | 30,4 | 10,19 | 0,34 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| сб.2017 г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.200 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 24,24 | 23 | 97,82 | 684,7 | 93,77 | 443,19 | 119,29 | 6,62 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Минеральные вещества мг. % | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|---|-------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| №489 сб.2004г. | Рагу из птицы | 50/125 | 10,5 | 9,8 | 16,9 | 203 | 493,7 | 63,13 | 16,46 | 9,6 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 5,45 | 3,85 | 77 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 84 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 15,61 | 15,65 | 66,1 | 457,52 | 34,95 | 61,54 | 25,1 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №124 сб.2004г. | Щи из св.капусты с картоф. | 200 | 2 | 5,2 | 13,1 | 71 | 34,31 | 44,4 | 17,8 | 0,96 |
| №463 сб.2004г. | Тефтели /паровые/ | 80/40 | 11,04 | 13,12 | 10,48 | 205 | 49,53 | 131,2 | 44,87 | 1,51 |
| №520 сб.2004г. | Картофельное пюре | 130 | 4,42 | 7,93 | 29,64 | 191,1 | 21,8 | 32,04 | 13,11 | 0,53 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| сб.2017 г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.2004г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 21,4 | 26,5 | 101,49 | 723,82 | 145,19 | 294,18 | 104,28 | 5,67 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Минеральные вещества мг. % | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|-------------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| №302 сб. 2004г. №223 сб.2017г. №684сб. 2004г. | Завтрак | | | | | | | | | |
| | Каша молочная «Геркулес» | 200/10/10 | 5,6 | 10,4 | 26,4 | 230 | 129,7 | 138 | 29,44 | 0,42 |
| | Запеканка из творога со смет. | 100/20 | 13,4 | 15,1 | 33,7 | 207 | 37,58 | 93,3 | 22 | 0,9 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,4 | 142 | 133,3 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| | | | 22,7 | 29,3 | 84,5 | 579 | 300,58 | 342,41 | 77 | 3,32 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №103 сб.2017 | Суп карт. с рисом | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,1 | 108 | 34,31 | 44,4 | 17,8 | 0,96 |
| №487сб. 2004 г | Птица отварная | 100 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | 144 | 15,63 | 137,7 | 15,46 | 1,18 |
| №511 сб.2004г. | Рис отварной | 130 | 3,12 | 7,8 | 30,94 | 197,5 | 17,46 | 43,88 | 15,29 | 0,41 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж.,сол.,консерв. | 60 | 0,7 | 2,5 | 3 | 60 | 9,9 | 30,4 | 10,19 | 0,34 |
| ту9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| сб.2017 г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.2004г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 25,94 | 23,44 | 84 | 706,22 | 96,35 | 324,42 | 79,74 | 5,21 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг- ческая цен-ть (ккал) | Минеральные вещества мг. % | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №97 сб. 2004г. | Сыр/порциями/ | 15 | 3,8 | 3,8 | 4,85 | 60 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| №340 сб.2004г. | Омлет натуральный | 100/5 | 10,4 | 16,7 | 1,9 | 199 | 68,7 | 17,04 | 93,35 | 0,59 |
| табл.сб.1994г. | Овощи св., солен., консерв. | 60 | 2,73 | 7,15 | 18,85 | 144 | 37,07 | 51,58 | 18,4 | 0,75 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684 сб 2004г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 20,29 | 28,05 | 59,92 | 554,52 | 384,22 | 261,66 | 139,85 | 2,94 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №103 сб.2017 | Суп карт с макар./лапша/ | 200 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 35,5 | 87,52 | 32,24 | 1,62 |
| №471 сб.2004г. | Фрикадельки из гов. туш.в соусе | 80/40 | 12 | 11,36 | 11,5 | 135 | 21,18 | 47,99 | 110 | 1,1 |
| №518 сб.2004г. | Картофель отварной | 130 | 3,9 | 5,33 | 16,6 | 154,7 | 27 | 128 | 31 | 2,2 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| сб.2017 г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.2004г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 27,07 | 27,38 | 98,67 | 713,42 | 123,23 | 350,05 | 201,74 | 7,59 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний, весенний

Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Минеральные вещества мг. % | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|---|-------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №97 сб. 2004г. | Сыр/порциями/ | 15 | 3,8 | 3,8 | 4,85 | 60 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| №389 сб.2004г. | Котлеты рыбные паровые | 80 | 10,4 | 7,04 | 12,16 | 157 | 30,33 | 17,04 | 93,35 | 0,59 |
| №520 сб2004г. | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 7,15 | 18,85 | 144 | 37,07 | 51,58 | 18,4 | 0,75 |
| табл сб.1994г. | Овощи св., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,32 |
| Ту9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684 сб 2004г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,5 | 38 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| | Обед | | 21,04 | 25,84 | 69,03 | 552,52 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| №124 сб.2004г. | Щи из св.капусты с картоф. | 200 | 2 | 5,2 | 13,1 | 71 | 34,31 | 44,4 | 17,8 | 0,96 |
| №466 сб. 2004г. | Биточки паровые | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 209 | 18,1 | 149,4 | 30,1 | 0,77 |
| № 508 сб.2004г. | Каша пшеничная | 150 | 6,41 | 7,51 | 37,56 | 203 | 33,83 | 146,69 | 34,36 | 2,48 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| Сб.2017 г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №684,685 сб.2004г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| | | | 26,1 | 29,32 | 111,73 | 739,72 | 125,79 | 427,03 | 110,76 | 6,88 |

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенний, зимний, весенний
Возрастная категория: с 1 по 4 класс

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Минеральные вещества мг. % | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---------------------------------|-------------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №97 сб. 2004г. | Сыр/порциями/ | 20 | 5,33 | 5,33 | 5,47 | 72 | 150 | 81 | 7,5 | 0,17 |
| №489 сб.2004г. | Рагу из птицы | 50/125 | 10,5 | 9,8 | 16,9 | 203 | 493,7 | 63,13 | 16,46 | 9,6 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| №684,686 сб.201 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | | | 14,91 | 14,65 | 67,65 | 488,52 | 681,45 | 207,21 | 49,90 | 11,46 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №110 сб.2004г. | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,24 | 4,64 | 11,12 | 96 | 19,72 | 67,35 | 27 | 0,99 |
| №457 сб. 2004г. | Зразы рубл.из говяд./паров./ | 80/5 | 12,16 | 12,3 | 6,24 | 185 | 18 | 148 | 30 | 0,7 |
| № 508 сб.2004г. | Каша гречневая | 130 | 3,9 | 5,85 | 19,37 | 136 | 11,49 | 138,3 | 92,5 | 3,11 |
| табл сб.1994г. | Овощи свеж., солен., консерв. | 60 | 0,95 | 0,5 | 3,85 | 60 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| ТУ9115-001-1212 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| Сб.2017 г. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| №639,631 сб.201 | Компот из фруктов | 200 | 0,6 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| | | | 23,67 | 24,11 | 94,84 | 718,62 | 106,91 | 455,35 | 190,6 | 66,91 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Киселёв Сергей Николаевич

Действителен с 03.02.2022 по 03.02.2023