

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директор МБОУ «СОШ с.Наратасты»



Зиннурова Г.Ф

«01» января 2025 г

СОГЛАСОВАНО

Инженер-технолог МКУ «Отдел образования»

Бахромов А.Б

«01» января 2025 г

Муниципальное казенное учреждение «Отдел образования администрации
Муниципального района Шаранский район Республики Башкортостан»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

1-4 классы

5-11 классы

Образовательных организаций муниципального района

Шаранский район Республики Башкортостан

2025-2026 учебный год

[illegible]

Масло растительное			3	5	3	5									
Вода			190	196	190	196									
Сметана 15%			8	10	8	10									
Курица в соусе с томатом	45/45	100					24.78	34.22	14.31	16.44	3.95	4.19	2+7.71	304.62	410
Курица 1 категории			130	132	94	98									
Масло сливочное 72,5%			8.1	9	8.1	9									
Лук репчатый			8.3	9.3	6.75	7.5									
Томатное пюре (помидоры)			8.3	9.3	8.3	9.3									
Мука (пшеничная)			0.002	0.002	0.002	0.002									
Чеснок			0.002	0.002	0.001	0.001									
Сметана 15%			5	5	5	5									
Морковь			8.3	9.3	6.75	7.5									
Вода			41.4	46	41.4	46									
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	211.66	247.38	197
Макаронные изделия высшего сорта			53	63.6	53	63									
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Вода			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	725/60	880/15					36.36	48.99	28.98	33.26	81.28	100.32	741.92	902.37	
Итого за день							53.79	67.85	40.36	46.71	145.74	175.08	1245.41	1484.97	

День: вторник

Неделя: I

Исходные данные:	Наименование блюда		Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
									Белки		Жиры		Углеводы				
									7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак																	
Каша манная молочная	180	200					4,39	6,24	7,46	8,1	20,11	29,7	166	198,64	98		
Крупа манная			20	30	20	30											
Молоко 3,2%			135	145	135	145											
соль йодированная			0,4	0,5	0,4	0,5											
Сахар			5	7	5	7											
Вода			17	17	17	17											
Масло сливочное 72,5%			3	4	3	4											

буассан	50	50					4	4	15	15	30	30	100	100	
ий с димоном	200	200					0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273

ш			0.4	0.4	0.4	0.4									
сах			183	183	183	183									
ахар			10	10	10	10									
ахон			7	8	7	8									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Йогурт	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	16.0	16	99	99	476
Итого за завтрак	580	600					15.71	17.56	25.47	26.11	100.7	110.29	528.3	560.94	
Обед															
Салат из моркови с яблоками	60	100					0.56	0.93	2.09	4.14	5.86	9.44	45.25	80.08	18
Морковь			53	88	39	65									
Яблоки			14	23	12	2									
Сахар			1	2	1	2									
Масло растительное			2	4	2	4									
Сок лимонный			0.2	0.3	0.2	0.3									
Вода			6	10	6	10									
Сахар			1	1	1	1									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265					7.85	7.85	4.42	4.42	31.14	31.14	196.4	196.4	59
Картофель			84	84	50	50									
Рис репчатый			12	12	10	10									
Морковь			16	16	13	13									
Масло сливочное 72.5%			5	5	5	5									
Горох лущеный			20.2	20.2	20	20									
Вода			180	180	180	180									
Хлеб пшеничный			29	29	0.024	0.024									
Суп овощной с отварным мясом	35/125	45/155					12.96	16.46	15.2	17.8	12.02	16.16	237.8	288.19	118
Пюре картофельное 1 категории			60.9	96.731	58.7	71.8									
Картофель			65	84.8	65	49.1									
Морковь			32	40	24	30									
Рис репчатый			12.9	16.3	10.8	13.6									
Сок лимонный			28.1	35.3	22.5	28.2									
Масло растительное			5.1	6.4	5.1	6.4									
Сок мясной №115			35	42.5	35	42.5									
Масло сливочное 72.5%			2.1	2.1	2.1	2.1									
Сок (пшеничный)			0.002	0.002	0.0021	0.0021									
Морковь			2.9	3.8	2.8	2.8									
Рис репчатый			0.8	1.1	0.8	0.9									
Сок лимонный			3.7	4.7	3.7	4.7									
Масло сливочное 72.5%			0.8	1	0.8	0.7									
Сахар			0.5	0.5	0.5	0.5									

Витаминизированный кисель	200	200										23,5	23,5	95	95	305,11
Кисель с витаминами "Витонка"			25	25	25	25										
Вода			200	200	200	200										
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2	
Итого за обед	35/720	45/810					24,73	30,22	22,31	27,16	90,09	107,57	664,45	798,07		
Итого за день							40,44	47,78	47,78	53,27	190,79	217,86	1192,75	1359,01		

День: среда

Неделя: I

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Котлеты или биточки мясные из говядины с томатным соусом	60/40	60/40					9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Масса полуфабриката					74,4	74,4									
Масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2,4	2,4									
с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
с 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло растительное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Картофельное пюре	180	200					4,54	5,05	5,85	6,48	20,51	22,7	150,11	166,29	133
Картофель молодой			258	284	154,5	170,6									
Молоко 3,2%			29	32	27	31									
Масло сливочное 72,5%			6	6,6	6	6,6									
Соль йодированная			0,6	0,7	0,6	0,7									
Кисело с молоком	200	200					3,87	3,87	3,8	3,8	20,08	20,08	131,41	131,41	200
Какао Гост 108-2014			0,004	0,004	0,004	0,004									
Пшеница			110	110	110	110									
Молоко 3,2%			100	100	100	100									
Сахар			15	15	15	15									

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Итого за завтрак	470/40	510/40					20,81	22,94	21,85	22,68	64,1	76,05	536,65	601,23	

Обед															
Интегрет овсяной	60	100					0.81	1.35	3.7	6.16	4.61	7.69	54.96	91.6	45
Картофель			25.8	43	15	25									
Пекла			16.3	27.2	12	20									
Морковь			12.1	20.1	9	15									
Огурцы соевые			15	25	12	20									
Лук репчатый			10.7	17.9	9	15									
Масло растительное			3.6	6	3.6	6									
Суп картофельный с клецками	250	250					2.67	2.67	4.26	4.26	13.63	13.63	102.25	102.25	58
Картофель молодой			125	125	75	75									
Лук репчатый			13	13	1	1									
Морковь			12	12	1	1									
Масло растительное			3	3	3	3									
Мука (пшеничная)			4	4	4	4									
Масло сливочное 72.5%			1	1	1	1									
Яйцо куриное ОС			1	1	1	1									
Сола			5	5	5	5									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Кулина	45/45	45/45					14.54	14.54	15.16	15.16	4.06	4.06	210.55	210.55	93
Повидина 1 категории			99	99	99	99									
Морковь			3	3	3	3									
Лук репчатый			3	3	3	3									
Томат-паста			2.7	2.7	2.7	2.7									
Масло растительное			6	6	6	6									
Мука (пшеничная)			0.003	0.003	0.003	0.003									
Морковь			11	11	11	11									
Лук репчатый			9	9	9	9									
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4.83	5.71	4.88	5.11	21.76	25.76	150.09	171.65	170(177)
Крупа гречневая			38	45	38	45									
Сола			120	160	120	160									
Масло сливочное 72.5%			5	5	5	5									
Соль йодированная			0.7	0.7	0.7	0.7									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сола			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого на обед	775/50	865/50					26.21	29.25	28.6	31.49	71.61	88.45	647.77	754.37	
Итого на день							47.02	52.19	50.45	54.17	135.71	164.5	1184.42	1355.6	

День: четверг															
Неделя: I															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Макаронные изделия отварные с отварными сосисками	155	185					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	210.5	247.38	197
Макаронные изделия высшего сорта			100	130	100	130									
Сосиски Детские ГОСТ 31498-2012			50	50	50	50									
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Сахар			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Масло сливочное	8	10					0.06	0.08	5.8	7.25	0.1	0.13	52.88	66.1	401.08 401
Облоко	125	125					0.5	0.5	0.5	0.5	12.3	12.3	58.75	58.75	38.59
Итого за завтрак	588	620					10.16	11.28	11.01	12.57	83.37	90.71	483.05	533.15	
Обед															
Салат витаминный	100	100					1.66	1.66	5.18	5.18	13.56	13.56	102.62	102.62	21
Капуста белокочанная			84	84	69	69									
Облоки			24	24	22	22									
Морковь			33	33	25	25									
Сахар			5	5	5	5									
Масло растительное			5	5	5	5									
Сорни с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10					1.88	1.88	5.82	5.82	12.8	12.8	111.67	111.67	82
Песок			5	5	4	4									
Капуста			25	25	2	2									
Картофель			28	28	2	2									
Морковь			13	13	1	1									
Сок репчатый			13	13	1	1									
Сметанная паста			3	3	3	3									
Масло растительное			5	5	5	5									
Соль йодированная			1	1	1	1									
Сахар			3	3	3	3									
Обло			199	199	199	199									

8

Сметана 15%			5	5	5	5										
Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					9,84	9,84	5,62	5,62	4,84	4,84	109,35	109,35	78	
Минтай (филе)			64	64	58	58										
Пук репчатый			10	10	8	8										
Морковь			29	29	22	22										
Томат-паста			4	4	4	4										
Масло растительное			5	5	5	5										
Кислота лимонная			0,2	0,2	0,2	0,2										
Сахар			2	2	2	2										
Вода			19	19	19	19										
Рис припущенный	150	180					3,54	4,22	5,26	6,23	25,52	30,42	223,5	266,16	420	
Крупа рисовая			52	62	52	62										
Вода			109	131	109	131										
Масло сливочное 72,5%			6,75	8	6,75	8										
Компот из смеси сухофруктов	200	200					0,54	0,54	0,1	0,1	29,17	29,17	117,65	117,65	294	
Смесь сухофруктов(курага,изюм,чернослив,яблоки)			20	20	20	20										
Сахар			20	20	20	20										
Кислота лимонная			0,27	0,27	0,27	0,27										
Вода			200	200	200	200										
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2	
Итого за обед	820/60	850/60					20,82	21,5	22,58	23,55	103,46	108,36	754,79	797,45		
Итого за день							30,98	32,78	33,59	36,12	186,83	199,07	1237,84	1330,6		

День: пятница

После: I

Исследования: 1	Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
								7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	200/5					5,69	7,57	7,05	8,18	27,58	36,4	197,21	250,4	181	
Крупа Пшено			30	40	30	40										
Молоко 3,2%			76	101	76	101										
Вода			50	67	50	67										
Сахар			4	5	4	5										
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5										
Чай с лимоном	200	200					0,07	0,07	0,01	0,01	10,19	10,19	42,3	42,3	273	
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4										

Вода			183	183	183	183									
Сладар			10	10	10	10									
Лидон			7	8	7	8									
Слар (порциями)	10	10					2,6	2,6	2,68	2,68			35,2	35,2	21
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	4,9	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	510/5	560/5					15,61	17,49	12,74	13,87	67,06	75,88	447,49	500,68	
Обед															
Морковь отварная с растительным маслом	50	50					0,7	0,7	3,05	3,05	3,75	3,75	45,99	45,99	649,07
Морковь					54,34	54,34									
с 01.01 (25%)			72,5	72,5	-	-									
с 01.09 (20%)			68	68	-	-									
Сол. п. подприванная			0,09	0,09	0,09	0,09									
Масло растительное			3	3	3	3									
Рассольник ленинградский со сметаной	250	250					2,68	2,68	6,17	6,17	13,84	13,84	120,81	120,81	56
Картофель молодой			97,561	97,561	73,171	73,171									
Крупа перловая			5	5	5	5									
Морковь			12	12	1	1									
Лук репчатый			6	6	5	5									
Масло растительное			5	5	5	5									
Огурцы соленые			27	27	0,015	0,015									
Лук			185	185	185	185									
Сметана 15%			10	10	10	10									
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Масса полуфабриката					65	65									
Масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Омлет-шаста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2,4	2,4									
01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
01.09 (20%)			3	3	-	-									
Сол. п. подприванная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло растительное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Картофельное пюре	180	200					4,54	5,05	5,85	6,48	20,51	22,7	150,11	166,29	133
Картофель молодой			258	284	154,5	170,6									

Молоко 3,2%			29	32	27	31										
Масло сливочное 72,5%			6	6,6	6	6,6										
Соль йодированная			0,6	0,7	0,6	0,7										
Чай с сахаром	200	200										9,98	9,98	39,92	39,92	258
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4										
Вода			200	200	200	200										
Сахар-песок			10	10	10	10										
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2	
Итого за обед	810/30	830/30					21,25	21,76	27,57	28,2	74,52	76,71	629,36	645,54		
Итого за день							36,86	39,25	40,31	42,07	141,58	152,59	1076,85	1146,22		

День: понедельник															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Макаронные изделия с тертым сыром	150	200					8,67	10,49	8,15	8,34	31,46	43,54	239,19	298,15	199
Макаронные изделия высшего сорта*			120	170	120	170									
Сыр голландский			20	25	20	25									
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Чай витаминизированный	200	200									9,7	9,7	39	39	282,11
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Смесь "Витгошка"			10	10	10	10									
Вода			190	190	190	190									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Блок	100	100					0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38
Итого за завтрак	500	550					13,12	14,94	9,05	9,24	75,36	87,44	446,19	505,15	
Обед															
Салат витаминный	100	100					1,66	1,66	5,18	5,18	13,56	13,56	102,62	102,62	21
Пюре белочечная			84	84	69	69									
Блок			24	24	22	22									
Порковь			33	33	25	25									
Сахар			5	5	5	5									
Масло растительное			5	5	5	5									
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	250/10					2,79	2,79	4,98	4,98	20,23	20,23	137,38	137,38	176
Картофель			113	113	113	113									
Порковь			13	13	10	10									
Лук репчатый			12	12	10	10									
Масло растительное			3	3	3	3									
Сметана 15%			10	10	10	10									
Вода			175	175	175	175									
Филе из мяса птицы (филе)	180	200					7,87	10,85	14,85	22,69	48,01	54,05	355,19	462,03	123
Филе птицы (полуфабрикат)			70	98	64	92									
Лук репчатый			13	15	12	13									
Порковь			17	17	12	13									
Супа рис.			53	57	53	57									
Масло растительное			6	10	6	10									
Сметана			3	3	3	3									

Компот из свежих плодов(яблок)	200	200					0,16	0,16	0,16	0,16	18,89	18,89	78,65	78,65	282
Яблоки			45	45	4	4									
Вода			172	172	172	172									
Кислота лимонная			0,2	0,2	0,2	0,2									
Сахар			15	15	15	15									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	800/10	840/10					15,84	20,44	25,77	33,81	118,26	134,06	763,84	919,08	
Итого за день							28,96	35,38	34,82	43,05	193,62	221,5	1210,03	1424,23	

День: вторник

Неделя: 2

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Масса полуфабриката					65	65									
Масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2,4	2,4									
с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
с 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло растительное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Каша гречневая рассыпчатая	170	200/7					9,87	12,14	6,2	6,79	44,6	54,88	273,29	328,73	167
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Крупа гречневая			78	96	78	96									
Вода			118	142	118	142									
Чай с сахаром	200	200									9,98	9,98	39,92	39,92	258
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4									
Вода			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Итого за завтрак	480/30	510/37					23.89	26.16	18.6	19.19	87.85	98.13	616.74	672.18	
Обед															
Морковь отварная с растительным маслом	50	50					0.7	0.7	3.05	3.05	3.75	3.75	45.99	45.99	649.07
Морковь					54.34	54.34									
с 01.01 (25%)			72.5	72.5	-	-									
с 01.09 (20%)			68	68	-	-									
Соль йодированная			0.09	0.09	0.09	0.09									
Масло растительное			3	3	3	3									
Суп-лапша	200	250					2.22	2.76	4.23	5.29	12.49	15.61	97.08	121.09	66.63 66.62
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10.667	13.33	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12.5	-	-									
Пук репчатый			9.524	11.91	8	10									
Масло растительное			4	5	4	5									
Пода			192	240	192	240									
Соль йодированная			0.4	0.5	0.4	0.5									
Макаронные изделия яичные (лапша)			16	20	16	20									
Масса вареной лапши					40	50									
Жаркое по-домашнему	180	180					15.05	15.05	14.4	14.4	15.54	15.54	249.51	249.51	98
Повидло 1 категории			85.5	85.5	63.5	63.5									
Картофель молодой			158.9	158.9	112	112									
Пук репчатый			16	16	14	14									
Масло растительное			6	6	6	6									
Помид-паста			3	3	3	3									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Пода			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	700	770					21.33	23.49	22.28	23.54	59.33	72.21	522.5	594.91	
Итого за день							45.22	49.65	40.88	42.73	147.18	170.34	1139.24	1267.09	

смена: среда
дети: 2

Наименование блюда	Выход блюда, г	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		

	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Пилов из мяса птицы (филе)	180	200					7.87	10.85	14.85	22.69	48.01	54.05	355.19	462.03	123
Филе птицы(полуфабрикат)			70	98	64	92									
Лук репчатый			13	15	12	13									
Морковь			17	17	12	13									
Крупа рис.			53	57	53	57									
Масло растительное			6	10	6	10									
Томат-паста			3	3	3	3									

Питание витаминный	200	200													
Мель сухая "Витонка"			20	20	20	20						18,6	18,6	74	288
Пшеница			200	200	200	200									
Мука пшеничная обогащенная	50	50					4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Витаминизированная для детского питания															
Сефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100					3,2	3,2	2,5	2,5	4,89	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	530	530					15,12	18,1	17,85	25,69	95,9	101,94	601,97	708,81	
Обед															
Мука из свеклы с растительным маслом	60	60					0,99	0,99	5	5	5,94	5,94	71,9	71,9	66
Свекла отварная очищенная			75	75	55	55									
Пшеница обдирная			1	1	1	1									
Масло растительное			5	5	5	5									
Мука из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1,68	2,15	4,86	6,7	7,2	8,93	80,73	100,15	52
Капуста белокочанная			50	63	40	50									
Картофель молодой			36	50	26	30									
Поркоч			10	13	8	10									
Пшеница речная			10	12	8	10									
Масло растительное			3	5	3	5									
Пшеница			190	196	190	196									
Масло 15%			8	10	8	10									
Удлин	45/45	45/45					14,54	14,54	15,16	15,16	4,06	4,06	210,55	210,55	93
Пшеница 1 категории			99	99	99	99									
Поркоч			3	3	3	3									
Пшеница речная			3	3	3	3									
Масло-паста			2,7	2,7	2,7	2,7									
Масло растительное			6	6	6	6									
Пшеница (пшеничная)			0,003	0,003	0,003	0,003									
Поркоч			11	11	11	11									
Пшеница речная			9	9	9	9									
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5,55	6,65	4,21	4,32	36,64	43,95	211,66	247,38	197
Макаронные изделия высшего сорта			53	63,6	53	63									
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Мука с сахаром	200	200													
Мука			0,4	0,4	0,4	0,4					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Пшеница			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Мука пшеничная обогащенная	30	30					2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1
Витаминизированная для детского питания															
Мука ржаная-пшеничная для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2

четверг

догод 2

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет		
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет				
Завтрак																
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9,25	9,25	9,84	9,84	7,96	7,96	157,63	157,63	469,02	
Масса полуфабриката					70,9	70,9										
Масло растительное			2,1	2,1	2,1	2,1										
Масса готовых фрикаделек					60	60										
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8										
Томат-паста			4	4	4	4										
Лук репчатый			1	1	1	1										
Морковь					2,4	2,4										
с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-										
с 01.09 (20%)			3	3	-	-										
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6										
Масло растительное			0,6	0,6	0,6	0,6										
Масса соуса томатного					40	40										
Картофельное пюре	180	200					4,54	5,05	5,85	6,48	20,51	22,7	150,11	166,29	133	
Картофель молодой			258	284	154,5	170,6										
Молоко 3,2%			29	32	27	31										
Масло сливочное 72,5%			6	6,6	6	6,6										
Соль йодированная			0,6	0,7	0,6	0,7										
Чай с лимоном	200	200					0,07	0,07	0,01	0,01	10,19	10,19	42,3	42,3	273	
Чай			0,4	0,4	0,4	0,4										
Вода			183	183	183	183										
Сахар			10	10	10	10										
Лимон			7	8	7	8										
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)	
Итого за завтрак	470/40	510/40					16,29	18,42	16	16,83	53,3	65,25	422,64	487,22		
Обед																
Свекольник со сметаной	200/10	250/10					2,25	2,79	4,93	6,11	14,74	18,25	112,75	139,6	67,32	
Свекла															67,30	
с 01.01 (20%)			64	79	64	79										
с 01.01 (25%)			68	84	68	84										
Масса отварной свеклы					50	62										
Картофель					34,5	42,7										

01.01 (35%)			53,077	65,72	-	-									
01.03 (10%)			57,5	71,2	-	-									
01.06 (20%)			43,125	53,4	-	-									
01.09 (25%)			46	57	-	-									
01.11 (30%)			49,286	61	-	-									
Морковь					8	10									
с 01.01 (25%)			10,667	13,21	-	-									
с 01.09 (20%)			10	12	-	-									
Лук репчатый			10,68	13,23	8,9	11									
Масло растительное			3,2	4	3,2	4									
Томат-паста			1	1,24	1	1,24									
Соль йодированная			1,2	1,5	1,2	1,5									
Сахар-песок			1,3	1,6	1,3	1,6									
Сметана (15%)			10	10	10	10									
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Масса полуфабриката					65	65									
Масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6									
Масса готовых котлет или биточков					60	60									
Мука пшеничная в/с			1,8	1,8	1,8	1,8									
Томат-паста			4	4	4	4									
Лук репчатый			1	1	1	1									
Морковь					2,4	2,4									
с 01.01 (25%)			3,2	3,2	-	-									
с 01.09 (20%)			3	3	-	-									
Соль йодированная			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масло растительное			0,6	0,6	0,6	0,6									
Масса соуса томатного					40	40									
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4,83	5,71	4,88	5,11	21,76	25,76	150,09	171,65	170(177)
Крупа гречневая			38	45	38	45									
Вода			120	160	120	160									
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Соль йодированная			0,7	0,7	0,7	0,7									
Витаминизированный кисель	200	200									23,5	23,5	95	95	305,11
Кисель с витаминами "Витонка"			25	25	25	25									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	680/45	760/45					20,41	21,83	22,31	23,72	86,44	93,95	630,37	678,78	
Итого за день							36,7	40,25	38,31	40,55	139,74	159,2	1053,01	1166	

Итого: витаминизация
Итого: витаминизация

Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	200/10					4.86	6.51	6.72	11.37	26.35	35.11	185.91	269.65	493.02 493.21
Крупа рисовая			12	16	12	16									
Крупа пшено			15	20	15	20									
Молоко 3,2%			77.4	103.2	77.4	103.2									
Сахар-песок			3.8	5.07	3.8	5.07									
Соль йодированная			0.8	1.07	0.8	1.07									
Масло сливочное 72,5%			5	10	5	10					9.98	9.98	39.92	39.92	258
Чай с сахаром	200	200													
Чай			0.4	0.4	0.4	0.4									
Вода			200	200	200	200									
Сахар-песок			10	10	10	10									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Сыр (порциями)	10	10					2.6	2.6	2.68	2.68			35.2	35.2	21
Масло сливочное	8	10					0.06	0.08	5.8	7.25	0.1	0.13	52.88	66.1	401.08 401
Итого за завтрак	100	100					0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	38
Итого за завтрак	518/5	570/10					11.97	13.64	16.1	22.2	70.63	79.42	481.91	578.87	
Обед															
Винегрет овощной	60	100					0.82	1.36	3.71	6.18	5.06	8.44	56.88	94.8	10
Картофель			25.8	43	15	25									
Свекла			16.3	27.2	12	20									
Морковь			12.1	20.1	9	15									
Огурцы соленные			15	25	12	20									
Лук репчатый			10.7	17.9	9	15									
Масло растительное			3.6	6	3.6	6									
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265					7.85	7.85	4.42	4.42	31.14	31.14	196.4	196.4	59
Картофель			84	84	50	50									
Лук репчатый			12	12	10	10									
Морковь			16	16	13	13									
Масло сливочное 72,5%			5	5	5	5									
Горох душистый			20.2	20.2	20	20									
Вода			180	180	180	180									

Хлеб пшеничный			29	29	24	24									
Суп овощное с отварным мясом	35/125	45/155					12,96	16,46	15,2	17,8	12,02	16,16	237,8	288,19	118
Пюре картофельное			60,9	96,731	58,7	71,8									
Пюре картофельное			65	84,8	65	49,1									
Морковь			32	40	24	30									
Лук репчатый			12,9	16,3	10,8	13,6									
Пюре картофельное			28,1	35,3	22,5	28,2									
Масло растительное			5,1	6,4	5,1	6,4									
Бульон мясной №115			35	42,5	35	42,5									
Масло сливочное 72,5%			2,1	2,1	2,1	2,1									
Мука (пшеничная)			0,002	0,002	0,0021	0,0021									
Морковь			2,9	3,8	2,8	2,8									
Лук репчатый			0,8	1,1	0,8	0,9									
Томат-паста			3,7	4,7	3,7	4,7									
Масло сливочное 72,5%			0,8	1	0,8	0,7									
Сахар			0,5	0,5	0,5	0,5									
Компот из смеси сухофруктов	200	200					0,54	0,54	0,1	0,1	29,17	29,17	117,65	117,65	294
Смесь сухофруктов (курага, изюм, чернослив, яблоки)			20	20	20	20									
Сахар			20	20	20	20									
Кислота лимонная			0,27	0,27	0,27	0,27									
Вода			200	200	200	200									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	35/740	45/810					27,15	31,19	24,23	29,3	104,72	112,24	747,13	835,44	
Итого за день							39,12	44,83	40,33	51,5	175,35	191,66	1229,04	1414,31	
Итого за период (10 дней)							400,33	455,75	414,51	467,64	1633,83	1844,17	11875,32	13416,74	



Դրույթումը՝ ՀՀ ԴՊ
Իրույթը՝ ՀՀ ԴՊ
Կ.Օ. խնդրաբանության
ՀՀ Հանրապետություն