

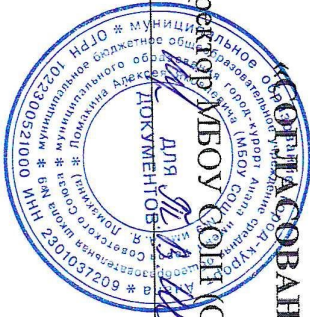
«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 9

ДЛЯ

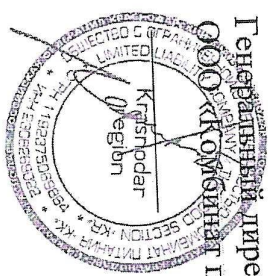
В.И. Мещеряков

ДОКУМЕНТОВ



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В.И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (ДЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборни к рецент ур
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецент-туры					
ЗАВТРАК																				
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	242,60	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	18,48	224,07	2,43	268	2021				
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021				
	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,04	0,00	0,00	0,44	7,97	5,57	25,88	0,44	573	2021				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
	Итого за прием пищи:	500	21,70	23,40	57,10	529,40	0,49	11,09	303,54	2,50	249,59	73,03	413,49	6,98						
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

2 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецент-туры	Сборни к рецент ур
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецент-туры					
ЗАВТРАК																				
	КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,13	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021				
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	5,00	29,60	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021				
	Итого за прием пищи:	500	30,40	24,60	76,10	647,90	0,36	1,40	73,84	2,91	312,17	75,13	451,39	5,05						
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

СРЕДА

3 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник к рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																			
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	22,60	8,00	30,90	285,00	0,12	0,30	66,83	0,90	218,45	36,91	313,22	1,52	285	2021			
		20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021			
	СМЕТАНА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013			
	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	27,40	12,90	67,70	498,10	0,21	10,64	95,43	1,49	315,49	62,26	400,11	4,95					
	Итого за прием пищи:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00					
	Норма по СанПиН:																		

ЧЕТВЕРГ

4 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник к рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																			
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021			
		150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021			
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	15	0,60	4,60	9,40	81,20	0,01	0,00	0,90	0,71	1,20	0,90	6,30	0,09	580	2021			
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	535	22,90	15,60	63,70	486,70	0,32	6,31	57,70	3,67	189,43	85,69	374,70	3,28					
	Итого за прием пищи:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00					
	Норма по СанПиН:																		

ПЯТНИЦА

5 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																			
	БИТОЧКИ ПО-КУВАНСКИ	90	9,00	6,50	5,00	152,30	8,01	0,45	562,50	10,80	1,44	5,31	12,60	19,80	ТТК-16	2023			
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,30	6,20	37,00	235,10	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	574	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88					
	Итого за прием пищи:	500	23,50	14,60	81,20	586,20	8,32	0,75	594,40	12,29	90,69	165,29	327,89	26,39					
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00					

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																				
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,70	10,40	8,00	148,10	0,01	0,16	66,86	0,32	171,94	11,15	113,04	0,31	65	2021				
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,50	7,40	35,70	239,60	0,19	1,30	39,00	0,16	131,80	46,80	182,80	1,20	235	2021				
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,00	9,10	0,87	459	2021				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021				
	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
	Итого за прием пищи:	560	17,00	20,60	86,00	599,10	0,30	12,46	107,86	2,10	340,07	89,22	380,97	5,88						
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

7 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник к рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																		
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,30	0,16	8,31	68,07	0,72	36,04	47,05	229,23	2,60	376	2021		
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,01	5,61	26,01	0,44	573	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021		
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021		
	Итого за прием пищи:	500	34,50	26,90	74,50	679,00	0,41	9,71	70,11	3,02	303,58	111,06	547,03	5,42				
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				

СРЕДА

8 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник к рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,50	11,30	3,20	153,00	0,04	3,06	17,10	0,27	21,60	18,00	108,00	1,44	333	2021		
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021		
	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013		
	Итого за прием пищи:	570	19,30	19,40	55,00	474,40	0,29	17,38	55,65	1,41	140,94	77,94	300,40	6,46				
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	14,10	1,70	11,00	116,20	0,07	0,00	20,41	1,57	42,40	28,27	193,13	0,66	307	2021				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,70	176,10	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
Итого за прием пищи:	520	24,90	7,90	86,00	515,10	0,23	1,10	52,90	2,75	178,80	88,13	420,70	2,28						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	170	12,50	4,20	15,40	149,20	0,21	5,02	391,21	0,95	26,44	35,26	214,93	3,74	354	2021				
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	269,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021				
Итого за прием пищи:	530	23,60	10,90	70,20	474,80	0,61	15,69	677,31	2,22	247,31	88,13	437,59	8,05						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						
Итого за 10 дней:	5215	245,2	176,8	717,5	5490,7	11,54	86,53	2088,7	34,36	2368,1	915,88	4054,3	74,74						