

Утверждаю

приказом № 70 /16—од 31.08. 2024 года
директор МКОУ Богучанской школы № 2
Л.В. Софронова



**Примерное циклическое десятидневное меню для обучающихся
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Богучанской школы № 2**

с. Богучаны 2024 год

Завтрак 1-4 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Банан	100	2	1	21	96
	Итого за завтрак	530	18,2	20,3	40,6	514,0
Вторник, 1 неделя						
54-8г -2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-7м -2020	Шницель из говядины	90	14,1	11,9	6,2	226,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	570	23,1	20,1	54,0	527,6
Среда, 1 неделя						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	200	13,7	11,6	26,9	266,9
Пром.	Повидло	40	0,1	0,0	17,8	96
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	116
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	500	16,3	12,0	56,2	479,9
Четверг, 1 неделя						
54-6г -2020	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-6р 2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	90	13,3	9,3	2,5	147
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	520	20,6	16,5	71,3	516,8
Пятница, 1 неделя						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	116
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	570	12,8	13,5	74,2	527,7
Понедельник, 2 неделя						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м -2020	Шницель из говядины	90	14,1	11,9	6,2	226,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	520	26,4	20,0	71,4	571,3
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	15,5	344,5
Пром.	Повидло	40	0,1	0,0	17,8	96
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	116
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	500	27,7	20,5	44,9	557,5
Среда, 2 неделя						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	40	7,0	9,0	0,0	145
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	116
54-9гн -2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	500	18,0	19,7	47,2	531,8

		Четверг, 2 неделя					
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,1	46,6	276,9	
54-6м -2020	Биточки из говядины	90	14,1	11,9	6,2	225,6	
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	
54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3	
	Итого за завтрак	570	25,0	20,6	79,3	640,5	
		Пятница, 1 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	116	
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	
	Сыр твердых сортов	40	7	9	0	109	
	Итого за завтрак	500	18,5	23,4	26,8	559,1	
	Средние показатели за цикл						

Набор продуктов для меню № 3 (в брутто)*

	Ел. изм	Дгнь										г ■■	
		1	■ч	3	4	5	6	S	9	10			
молоко паст.	г	so	17.-3	27.3	25.6	154	17.3	-	202	17.3	114.5	655.1	6.:
молоко ст. с с ах.	г	3S	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33	3.3
творог	г	-	-	47J	-	-	-	137,8	-	-	-	1B5.1	15.:
смешна	г	-	-	-	-	-	-	S	-	-	-	15.3	1.5
сыр	г	-	-	-	-	-	-	-	30.3	-	-	30.3	3
говядина 1 кат	г	-	S7	-	-	-	S7	-	-	S7	-	261	26.1
горбуша (филе)	г	-	-	-	99.2	-	-	-	-	-	-	992	9.9
яйца куриные	штг	2	-	0J	-	-	-	0.5	-	-	2.6	5.5	0.6
горошек зеленый кож	г	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
капуста белокочанная	г	-	262.6	-	-	-	-	-	-	-	-	262.5	26.3
морковь	г	-	15	1717	-	-	5	-	-	5	64.5	2622	26.2
петрушка (зелень)	г	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	5.4	0.5
лук репчатый	г	-	16.6	-	1S.4	-	2.4	-	-	14	-	39.S	4
томаг-пюре	г	-	26	-	-	-	10	-	-	10	-	46	4.6
петрушка (корень)	г	-	14	-	-	-	1,4	-	-	1.4	-	4.1	0,4
смор одина черная	г	-	S	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0.3
повюто яблочное	г	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	6
лимон	г	-	-	-	S	-	-	-	-	§	-	16	1.6
яблоки	г	-	-	-	-	100	-	76	-	-	-	176	Г.6
шюм	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	1
хлеб	г	30	44.3	30	30	30	44.3	30	30	44.3	30	342.3	34.3
сухари панировочные	г	-	8.3	П 'J	-	-	S.3	S	-	S.3	-	40	4
крута манная	г	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
крута рисовая	г	-	-	-	72	-	-	-	15	-	-	37	3.7
пшено	г	-	-	-	-	50	-	-	11	-	-	61	6.1
кр ута гречневая	г	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	6.9
макаронные изделия в	г	-	-	-	-	-	-	-	-	5S	-	63	6.3
мука пшеничная в с	г	-	4.9	-	-	-	15	-	-	15	-	9.9	1
масло сливочное	г	6.7	15. S	55	9	10	13.5	S	5	15. S	119	102	10.2
масло подсолнечное	г	-	-	-	5.6	-	-	-	-	-	-	5,6	0.6
чай черный байховый	г	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	3	0.3
какао	г	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
ко фейный напиток	г	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	0.5
сахар-песок	г	3	J.J	10.9	и	10	S.3	S	10	1.3	т	72.7	/J
с оль йодир ое энная	г	0.5	as	0.5	0.3	1	0.3	0.4	1	0.S	05	6.3	0.6
мед	г	-	if	-	-	-	-	-	-	15	-	30	3

лавровый лист	г	-	0.01	-	-	-	0.01	-	-	0.01	-	0.03	о.эаз
ванилин	г	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	0,02	0,02

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке - 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке - 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 - 20 %; 01.09-31.10 - 25 %; 01.11-31.12 - 30 %; 01.01-28.02 - 35 %; 01.03-15.07 - 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 - 20 %; 01.01-31.08 - 25 %.

Обед 1-4 классы

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-11з-2020						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	4,3	18,5	141,1
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-4м -2020	Котлета говяжья	90,0	14,1	11,9	6,2	225,6,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	750,0	33,4	24,3	122,3	778,5
Вторник, 1 неделя						
54-2з-2020	Яблоко	100,0	0	0,0	14	8,4
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м -2020	Гуляш из говядины	90,0	13,8	11,2	3,3	191
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	810,0	30,1	23,2	121,9	791,1
Среда, 1 неделя						
54-3з-2020	Апельсин	100,0	0	0,0	8	44
54-1с-2020	Щи со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90,0	11,4	7,8	4,5	147
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн -2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	131
	Итого за обед	780,0	21,3	19,0	91,9	670
Четверг, 1 неделя						
54-9з-2020	Груша	100,0	0,4	0,3	9,5	42
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200,0/10,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	770	23,2	19,1	106,5	729,9
Пятница, 1 неделя						
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60,0	1,0	3,2	11,1	77,2
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0	4,6	3,2	13,0	99,0
54-9г -2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	90	14,1	11,9	6,2	226
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	805	27,6	26,4	83,0	717,7
Понедельник, 2 неделя						
54-4з-2020	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40
54-1с-2020	Щи со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-10г -2020	Картофель отварной в молоке	150,0	4,4	5,4	30,9	190,0

54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	90,0	8,8	4,3	2,3	150
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	860,0	23,8	16,8	103,1	727,5
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Киви	100,0	1	1	8	47
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200,0	7,0	4,4	16,8	135,0
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	760,0	35,8	42,3	75,1	826,1
	Среда, неделя 2					
54-17з-2020	Банан	100,0	2	1	21	96
54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200,0/10,0	2,0	4,9	13,3	105,0
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	90,0	9,7	5,0	4,5	102,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	810,0	22,3	16,9	97,9	692,5
	Четверг, неделя 2					
54-2з-2020	Апельсин	100,0	0	0,0	8	44
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200,0/10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-10м -2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	820,0	31,2	25,0	113,5	812,3
	Пятница, неделя 2					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60,0	1,0	3,2	11,1	77,2
54-6с-2020	Суп картофельный	200,0	2,5	1,9	21,0	111,2
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	720,0	23,8	18,4	114,6	763,0
	Средние показатели за цикл	751,5	27,6	24,3	118,0	762,5

Набор продуктов №11 (в брутто)

Касание продукта	Ед. шм	„снь										С vmm	Ср. гнач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	г.з	—	24	—	Г.З	50	—	—	—	—	10S.5	10.3
сметана	г	—	10	10	1&	22.5	10	—	10	35	—	107.5	10.3
говядина Г категории	г	S'	100,7	—	SS	S'	—	144	—	109.3	S3	70-	"0.-
гор буша (филе)	г	—	—	56	—	—	-0	—	—	—	—	96	9.6
мгтгайОзылг	г	—	—	—	—	—	—	—	"9.1	—	—	79.1	7.9
яцца куриные	штг	—	—	—	—	0.0-	0.1	—	—	—	—	0.2	0.02
картофель	г	66.6	21.4	169.5	so	1179	:"3.5	53.4	SO	21.4	106.3	395.5	39.5
морковь	г	60.6	12.3	32.4	49. S	-0	20.3	16.1	S3.3	21.6	34.3	377.3	37.7
лук репчатый	г	и	20.9	21.5	19.2	23.9	16.3	4S	21.5	12.3	19.2	215.2	21.5
петрушка Гкорень)	г	3	0.5	4	—	—	1.9	—	3.5	2.5	—	20.3	2
томат-пюре	г	10	13.3	7.5	—	—	11.2	S	6.3	6	—	62.3	6.2
огурцы	г	—	63	—	—	—	—	—	—	63	26,-	152.-	15.2
СЕ-екта	г	—	-С	—	—	59.2	—	—	—	-0	—	139.2	13.9
капуста белокочанная	г	—	20	'0	—	37.5	'0	191.1	20	20	—	471.2	47.1
томат	г	—	—	61.2	—	—	—	64.2	—	—	34.2	162.6	16.3
огурцы соленые	г	—	—	—	13.4	—	—	—	13,-	—	—	26.S	2.7
репа	г	—	—	—	—	31.5	—	—	—	—	—	31.5	3.1
перец красный	г	—	—	—	—	—	31	—	—	—	—	31	S.1
лук зеленый	г	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9	9	0.9
яблоки	г	25.3	—	—	17.4	—	—	—	—	—	—	-3.2	4.3
смотэ одина черная	г	--	—	—	—	—	—	44	—	—	—	33	3.3
ап ель спи	г	—	—	—	—	14.6	—	—	"4_6	—	—	149.2	14.9
сушеная курага	г	—	25	—	—	3.-	25	—	—	—	—	53.4	5.3
сушеный изюм	г	—	—	20	—	3.7	—	—	—	20	—	-3.7	4.4
сушеньш чернослив	г	—	—	—	25	—	—	—	20,-	—	25	70,-	-
хлеб	г	"4.3	60	60	60	14.3	64.3	60	60	60	60	633.3	63.3
сахари панпроЕ-	г	3.3	—	—	—	3.3	—	—	—	—	—	16.5	1.6
горох	г	16.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	16.2	1.6
крупа рисовая	г	5+	—	—	53.4	—	—	—	54	—	54.-	220.3	22.1
крупа гр ечев ая	г	—	69	—	—	—	—	—	—	69	—	133	13.3
фасоль	г	—	—	—	—	—	—	16.2	—	—	—	16.2	1.6
макаронные изделия	г	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	S	0.3
мука пшешгчная в с	г	2.5	2.5	2	—	7.3	12	1.6	—	1.3	—	29.1	2.9
масло сливочное	г	13.5	11.1	5.S	3	'1	3.-	33.3	6.3	3	3	105.9	10.6
масло подсолнечное	г	10	-	93	10	9.6	3.5	4.5	9.3	-	5	74.1	1J-
сахар-песок	г	1.3	9	S.S	-	-	3.3	-	10	9	-	'1.2	'1
крахмал	г	—	—	—	—	6	—	—	6	—	—	12	1.2
с оль Йодир ос- анная	г	0.3	0.5	1	0.'	0.9	0.9	0.'	0.6	0.5	0.'	7.2	0.7
мед	г	12	—	—	—	—	—	12	—	—	—	24	2.-
лавровый лист	г	0.1	0.0-	0.04.	0.0-	0.0-	0.1	0.2	0.0-	0.0-	0.0-	0.6	0.1
кислота лимонная	г	0.2	1	1	0.1	1	-	0.2	1	2	-	6.5	0.6

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке - 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке - 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 - 20 %; 01.09-31.10 - 25 %; 01.11-31.12 - 30 %; 01.01-28.02 - 35 %; 01.03-15.07 - 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 - 20 %; 01.01-31.08 - 25 %.

Завтрак 5-11 классов 11 -18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-25гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Банан	100	2	2	40,6	96
	Итого за завтрак	560	20,5	20,6	52,2	571,9
Вторник, 1 неделя						
54-8г -2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-7м -2020	Шницель из говядины	90	14,1	11,9	6,2	226,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	600	25,4	20,4	65,50	585,5
Среда, 1 неделя						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	200	13,7	11,6	26,9	266,9
Пром.	Повидло	40	0,1	0,0	17,8	96
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	500	18,6	12,3	67,7	479,1
Четверг, 1 неделя						
54-6г -2020	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-6р 2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100	13,3	9,3	2,5	183,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	560	22,9	16,8	82,8	611,1
Пятница, 1 неделя						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	250	8,6	11,5	45,2	379,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	610	15,1	13,8	85,7	588,1
Понедельник, 2 неделя						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,5	42,8	349,6
54-7м -2020	Шницель из говядины	100	14,1	11,9	6,2	250,6
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	610	28,7	20,3	82,9	779,2
Вторник, 2 неделя						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	15,5	344,5
Пром.	Повидло	40	0,1	0,0	17,8	96
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	57,9
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	500	30	20,8	56,4	499,4
Среда, 2 неделя						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	4,9	6,9	24,6	225
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	4,6	0,6	23	115,8
54-9гн -2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8

	Итого за завтрак	510	20,3	20	58,7	540,7
	Четверг, 2 неделя					
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,1	46,6	276,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	100	14,1	11,9	6,2	250,6
54-3соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	115,8
54-4гн -2020	Чай с лимоном и медом	200	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	610	27,3	20,9	90,8	723,4
	Пятница, 2 неделя					
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	23	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Сыр твердых сортов	40	7	9	0	109
	Итого за завтрак	500	20,8	23,7	38,3	501,0
	Средние показатели за цикл	520,5	22,96	18,96	68,10	558,83

Набор продуктов для меню № 3 (в брутто)*

	Ел. изм	День										г ■■	
		1	■ч	3	4	5	6		S	9	10		
молоко паст.	г	so	17.-3	27.3	25.6	154	17.3	-	202	17.3	114.5	655.1	6:..
молоко ст. с с ах.	г	3S	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33	3.3
творог	г	-	-	47J	-	-	-	137,8	-	-	-	1B5.1	15.:.
смешна	г	-	-	-	-	-	-	S	-	-	-	15.3	1.5
сыр	г	-	-	-	-	-	-	-	30.3	-	-	30.3	3
говядина 1 кат	г	-	S7	-	-	-	S7	-	-	S7	-	261	26.1
горбуша (филе)	г	-	-	-	99.2	-	-	-	-	-	-	992	9.9
яйца куриные	шт	2	-	0J	-	-	-	0.5	-	-	2.6	5.5	0.6
горошек зеленый	г	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	6
капуста	г	-	262.6	-	-	-	-	-	-	-	-	262.5	26.3
морковь	г	-	15	1717	-	-	5	-	-	5	64.5	2622	26.2
петрушка (зелень)	г	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	5.4	0.5
лук репчатый	г	-	16.6	-	1S.4	-	2.4	-	-	14	-	39.S	4
томаг-пюре	г	-	26	-	-	-	10	-	-	10	-	46	4.6
петрушка (корень)	г	-	14	-	-	-	1,4	-	-	1,4	-	4.1	0,4
смор одина черная	г	-	S	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0.3
повюто яблочное	г	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	6
лимон	г	-	-	-	S	-	-	-	-	§	-	16	1.6
яблоки	г	-	-	-	-	100	-	76	-	-	-	176	Г.6
шюм	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	1
хлеб	г	60	44.3	30	30	30	44.3	30	30	44.3	30	342.3	34.3
сухари	г	-	8.3	П'J	-	-	S.3	S	-	S.3	-	40	4
крута манная	г	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
крута рисовая	г	-	-	-	72	-	-	-	15	-	-	37	3.7
пшено	г	-	-	-	-	50	-	-	11	-	-	61	6.1
кр ута гречневая	г	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	6.9
макаронные	г	-	-	-	-	-	-	-	-	5S	-	63	6.3
мука пшеничная в с	г	-	4.9	-	-	-	15	-	-	15	-	9.9	1
масло сливочное	г	6.7	15. S	55	9	10	13.5	S	5	15. S	119	102	10.2
масло	г	-	-	-	5.6	-	-	-	-	-	-	5.6	0.6
чай черный	г	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	3	0.3
какао	г	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
ко фейный напиток	г	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	0.5
сахар-песок	г	3	J.J	10.9	и	10	S.3	S	10	1.3	т	72.7	/J
с оль йодир ое	г	0.5	as	0.5	0.3	1	0.3	0.4	1	0.S	05	6.3	0.6
мед	г	-	if	-	-	-	-	-	-	15	-	30	3
лавровый лист	г	-	0.01	-	-	-	0.01	-	-	0.01	-	0.03	о.эаз
ванилин	г	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	0,02	0,002

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке - 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке - 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 - 20 %; 01.09-31.10 - 25 %; 01.11-31.12 - 30 %; 01.01-28.02 - 35 %; 01.03-15.07 - 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 - 20 %; 01.01-31.08 - 25 %.

Обед 7-11 классы

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник, 1 неделя						
54-11з-2020						
54-8с-2020	Суп картофельный с	250,0	8,8	5,4	23,1	176,4
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-4м -2020	Котлета говяжья	100,0	18,8	15,06	8,3	250,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	810,0	39,9	28,96	129	838,8
Вторник, 1 неделя						
54-2з-2020	Яблоко	100,0	0	0,0	14	10,1
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250,0/10, 0	3,07	6,1	13	115,5
54-4г -2020	Каша гречневая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м -2020	Гуляш из говядины	100,0	18,4	14,9	4,4	226,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	870,0	36,07	28,1	126,5	851
Среда, 1 неделя						
54-3з-2020	Апельсин	100,0	0	0,0	8	44
54-1с-2020	Щи со сметаной	250,0/10, 0	2,1	6,1	7,2	92
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90,0	11,4	7,8	4,5	187,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн -2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	800,0	21,7	20,2	83,3	707,7
Четверг, 1 неделя						
54-9з-2020	Груша	100,0	0,4	0,3	9,5	42
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250,0/10, 0	2,5	6,1	19,1	141,6
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	820,0	23,7	20,3	110,3	757,2
Пятница, 1 неделя						
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60,0	1,0	3,2	11,1	77,2
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250,0	5,7	4	16,2	123,7
54-9г -2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	100	18,8	15,9	8,2	250,6
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	865,0	33,4	31,2	88,2	767
Понедельник, 2 неделя						
54-4з-2020	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40

54-1с-2020	Ши со сметаной	250.0/10,	2,1	6,1	7,2	92
54-10г -2020	Картофель отварной в	150,0	4,4	5,4	30,9	190,0
54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	90,0	13,2	6,4	3,45	150
54-3соус-2020	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	910,0	26,7	19,8	104,75	745,9
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Киви	100,0	1	1	8	47
54-9с-2020	Суп картофельный с	250,0	8,7	5,5	21	168,7
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	810,0	37,5	42,4	79,3	859,8
	Среда, неделя 2					
54-17з-2020	Банан	100,0	2	1	21	96
54-4с-2020	Рассольник домашний (со	250,0/10,	2,5	6,1	16,6	131,2
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с	90,0	9,7	5,0	4,5	142,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	860,0	22,7	17,1	117,4	718,5
	Четверг, неделя 2					
54-2з-2020	Апельсин	100,0	0	0,0	8	44
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250,0/10,	2,1	6,1	13	115,5
54-4г -2020	Каша гречневая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-10м -2020	Бефстроганов из отварной	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200,0	0,5	0,0	27,0	110,2
	Итого за обед	860,0	31,05	26,2	116,1	875,9
	Пятница, неделя 2					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой	60,0	1,0	3,2	11,1	77,2
54-6с-2020	Суп картофельный	250,0	3,1	2,4	26,2	139
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	770,0	24,4	18,9	128,9	790,8,8
	Средние показатели за	811,0	30,1	26,8	101,7	798,38

Набор продуктов №11 (в брутто)

Касание продукта	Ед. изм	„ень										С умм	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	2.3		24		Г.3	50					105.5	10.3
сметана	г		10	10	1&	22.5	10		10	35		107.5	10.3
говядина Г категории	г	S'	100,7		SS	S'		144		109.3	S3	70-	"0.-
горбуша (филе)	г			56			-0					96	9.6
мггнгайОзылг)	г								"9.1			79.1	7.9
яйца куриные	шт					0.0-	0.1					0.2	0.02
картофель	г	66.6	21.4	169.5	so	1179	: "3.5	53.4	SO	21.4	106.3	395.5	39.5
морковь	г	60.6	12.3	32.4	49. S	-0	20.3	16.1	S3.3	21.6	34.3	377.3	37.7
лук репчатый	г	и	20.9	21.5	19.2	23.9	16.3	4S	21.5	12.3	19.2	215.2	21.5
петрушка Гкорень)	г	3	0.5	4			1.9		3.5	2.5		20.3	2
томат-пюре	г	10	13.3	7.5			11.2	S	6.3	6		62.3	6.2
огурцы	г		63							63	26,-	152.-	15.2
СЕ-екта	г		-С			59.2				-0		139.2	13.9
капуста белокочанная	г		20	'0		37.5	'0	191.1	20	20		471.2	47.1
томат	г			61.2				64.2			34.2	162.6	16.3
огурцы соленые	г				13.4				13,-			26.8	2.7
репа	г					31.5						31.5	3.1
перец красный	г						31					31	8.1
лук зеленый	г										9	9	0.9
яблоки	г	25.3			17.4							-3.2	4.3
смотэ одина черная	г	--						44				33	3.3
ап ель спн	г					14.6			"4_6			149.2	14.9
сушеная курага	г		25			3.-	25					53.4	5.3
сушеный изюм	г			20		3.7				20		-3.7	4.4
сушеньш чернослив	г				25				20,-		25	70,-	-
хлеб	г	"4.3	60	60	60	14.3	64.3	60	60	60	60	633.3	63.3
сухари панпроЕ-	г	3.3				3.3						16.5	1.6
горох	г	16.2										16.2	1.6
крупа рисовая	г	5+			53.4				54		54.-	220.3	22.1
крупа гречнев ая	г		69							69		133	13.3
фасоль	г							16.2				16.2	1.6
макаронные изделия	г										3	S	0.3
мука пшешгчная в с	г	2.5	2.5	2		7.3	12	1.6		1.3		29.1	2.9
масло сливочное	г	13.5	11.1	5.5	3	'1	3.-	33.3	6.3	3	3	105.9	10.6
масло подсолнечное	г	10	-	93	10	9.6	3.5	4.5	9.3	-	5	74.1	1J-
сахар-песок	г	1.3	9	S.S	-	-	3.3	-	10	9	-	'1.2	'1
крахмал	г					6			6			12	1.2
с оль йодир ОЕ- анная	г	0.3	0.5	1	0.'	0.9	0.9	0.'	0.6	0.5	0.'	7.2	0.7
мед	г	12						12				24	2.-
лавровый лист	г	0.1	0.0-	0.04.	0.0-	0.0-	0.1	0.2	0.0-	0.0-	0.0-	0.6	0.1
кислота лимонная	г	0.2	1	1	0.1	1	-	0.2	1	2	-	6.5	0.6

* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке - 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке - 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 - 20 %; 01.09-31.10 - 25 %; 01.11-31.12 - 30 %; 01.01-28.02 - 35 %; 01.03-15.07 - 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 - 20 %; 01.01-31.08 - 25 %.