ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3CB42DE80A1F501F0F61B6DCC562505D
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЮССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Действителен: с 27.06.2023 до 19.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Июсская СОШ"

_____Т.С. Михайлова

# Меню приготовляемых блюд

# МБОУ "Июсская СОШ"

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, с. Июс, ул. Первомайская, 16 А

**Десятидневное меню для питания обучающихся (завтрак)**

**Период**: осень-зима

**Категория**: дети 7-11лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы | | B¹ | B² | A | pp | C | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | **день 1, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | **Каша Дружба** | | | 200,0 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 179,9 | 0,1 | 0,2 | 45 | 0,5 | 0,8 | 136 | 30 | 134 | 1,0 |
| | Крупа рисовая | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа пшенная | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода питьевая | 70,0 | 70,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 102 | 102 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 627-сб-2020 | **Яблоко** | | | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40.4 | 0,03 | 0,03 | 0,0 | 0,31 | 10,0 | 16,0 | 9 | 11 | 2,2 |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | | | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
| | Сыр российский | 30,3 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-6гн-2020 | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | | | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 0,01 | 0,08 | 3,0 | 0,13 | 0,2 | 65,6 | 11,4 | 53,8 | 0,9 |
| | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 150,0 | 150,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | | **560,0** | **16,1** | **18,0** | **53,7** | **440,2** | **0,2** | **0,42** | **126,0** | **1,5** | **11,0** | **524,5** | **74,3** | **400,69** | **4,88** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы | | $B^1$ | $B^2$ | A | pp | C | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | **день 2, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19к-2020 | **Суп молочный с макаронными изделиями** | | | 200,0 | 5,26 | 5,52 | 18,4 | 144,7 | 0,08 | 0,2 | 38,0 | 0,34 | 1,4 | 190,6 | 22,4 | 141,8 | 0,4 |
| | вода | 60,0 | 60,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия высшего сорта | 16,0 | 16,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 2,0 | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% | 140,0 | 140,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | | | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
| | Сыр российский | 30,0 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 627-сб-2020 | **Яблоко** | | | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,4 | 0,03 | 0,03 | 0,0 | 0,31 | 10,0 | 16,0 | 9 | 11 | 2,2 |
| 53-19з-2020 | **Масло сливочное (порциями)** | | | 10,0 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 0,01 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 0,02 |
| | Масло сливочное несоленое | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-9гн-2020 | **Кофейный напиток с молоком** | | | 200,0 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 6,0 | 0,19 | 0,3 | 128,0 | 35,3 | 124,0 | 1,2 |
| | вода | 120,0 | 120,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 100,0 | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | | **570,0** | **19,04** | **27,2** | **50** | **517,8** | **0,21** | **0,48** | **172,0** | **1,42** | **11,7** | **643,5** | **90,6** | **467,9** | **4,6** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **день 3, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | **Огурец в нарезке** | 63,0 | | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,8 | 9,1 | 0,02 | 0,02 | 6 | 0,12 | 6 | 14 | 8 | 25 | 0,54 |
| 54-10г-2020 | **Картофель отварной в молоке** | | | 150,0 | 4,4 | 5,4 | 30,9 | 190,0 | 0,2 | 0,1 | 9,0 | 1,3 | 28 | 72,0 | 39,0 | 125,0 | 1,5 |
| | картофель | 181,6 | 133,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 45,0 | 45,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная высший сорт | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2р-2020 | **Котлеты рыбные (горбуша)** | | | 50,0 | 8,8 | 3,4 | 3,7 | 80,6 | 0,1 | 0,1 | 27,5 | 3,5 | 0,5 | 14,0 | 19,5 | 106 | 0,5 |
| | вода | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горбуша (филе) | 45,2 | 40,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 9,5 | 9,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 3,3 | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2соус-2020 | **Соус белый основной** | | | 50,0 | 1,35 | 2,1 | 2,2 | 32,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,05 | 0,2 | 3,0 | 1,5 | 5,0 | 0,1 |
| | бульон | 55,0 | 55,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное несоленое | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка (корень) | 2,0 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-8гн-2020 | **Какао с молоком сгущенным** | | | 200,0 | 3,5 | 3,4 | 22,5 | 134,1 | 0,0 | 0,01 | 11,4 | 0,2 | 0,0 | 122 | 30,0 | 109,0 | 1,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | вода | 175,0 | 175,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао-порошок | 4,0 | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное с сахаром | 38,0 | 38,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | | **540,0** | **20,85** | **14,6** | **72,6** | **504.5** | **0,37** | **0,25** | **57,9** | **5.6** | **34,7** | **231.9** | **107,9** | **396,1** | **4,24** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **день 4, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2о-2020 | **Омлет с зеленым горошком** | | | 200,0 | 12,8 | 15,3 | 6,5 | 214,6 | 0,1 | 0,5 | 329,0 | 0,5 | 5,0 | 151,0 | 63,0 | 242,0 | 2,0 |
| | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж | 6,7 | 6,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 80,0 | 80,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый консервированный | 43,7 | 38,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 88, | 80,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 627-сб-2020 | **Яблоко** | | | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,4 | 0,03 | 0,03 | 0,0 | 0,31 | 10,0 | 16,0 | 9 | 11 | 2,2 |
| 53-19з-2020 | **Масло сливочное (порциями)** | | | 10,0 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 0,01 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 0,02 |
| | Масло сливочное несоленое | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | 0,48 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-9гн-2020 | **Кофейный напиток с молоком** | | | 200,0 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 6,0 | 0,19 | 0,3 | 128,0 | 35,3 | 124,0 | 1,2 |
| | вода | 120,0 | 120,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 100,0 | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | | **540,0** | **19,4** | **27,8** | **38,15** | **478.6** | **0,19** | **0,87** | **385,0** | **1,48** | **15,3** | **303,9** | **117,2** | **405,1** | **6,02** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **день 5, неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1к-2020 | **Каша жидкая молочная кукурузная** | | | 200,0 | 5,8 | 6,9 | 34,3 | 222,3 | 0,1 | 0,2 | 45,0 | 0,5 | 0,8 | 134,0 | 29,6 | 136,0 | 0,8 |
| | Крупа кукурузная | 40,0 | 40,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 68,0 | 68,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 100,0 | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | | | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
| | Сыр российский | 30,3 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 53-19з-2020 | **Масло сливочное (порциями)** | | | 10,0 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 0,01 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 0,02 |
| | Масло сливочное несоленое | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-3гн-2020 | **Чай черный байховый с лимоном и сахаром** | | | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,09 | 0,7 | 7,9 | 5,2 | 9,8 | 0,9 |
| | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 195,0 | 195,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон | 8,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 630-сб-2020 | Мандарин | | | 75,0 | 0,45 | 0,1 | 4,15 | 21,1 | 0,05 | 0 | 5,55 | 0,1 | 21,1 | 19,45 | 6,1 | 9,45 | 0,05 |
| | **Итого за завтрак** | | | **545,0** | **15,95** | **24,6** | **56,75** | **512,9** | **0,21** | **0,32** | **178,55** | **1,36** | **22,6** | **470,25** | **64,8** | **346,35** | **2,1** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **день 6, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1т-2020 | **Запеканка из творога** | | | 150,0 | 24,2 | 16,2 | 22,5 | 332,4 | 0,2 | 0,6 | 153,0 | 1,4 | 1,0 | 334,0 | 54,0 | 446,0 | 1,0 |
| | вода | 36,0 | 36,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа манная | 9,7 | 9,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 9,7 | 9,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15% | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Творог 9% м.д.ж. | 139,5 | 139,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 4,4 | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Повидло** | | | 30,0 | 0,1 | 0,0 | 17,8 | 71,8 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 2,0 | 3,0 | 0,4 |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-1гн-2020 | **Чай черный байховый (без сахара)** | | | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 0,8 |
| | вода | 200,0 | 200,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 627-сб-2020 | Груша | | | 150,0 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 | 0 | 0 | 2,7 | 0,1 | 6,8 | 25,7 | 16,2 | 21,6 | 2,7 |
| | **Итого за завтрак** | | | **560,0** | **27,1** | **16,9** | **65,8** | **526,6** | **0,25** | **0,64** | **155,7** | **2,06** | **8,0** | **375,6** | **86,5** | **505** | **5,5** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **день 7, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к-2020 | **Каша гречневая с маслом** | | | 150,0 | 6,6 | 5,5 | 3,0 | 196,5 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0,7 | 0 | 22,8 | 74,0 | 159,15 | 3,57 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 13,8 | 11,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 20 | 16,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа гречневая | 57,5 | 57,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Тефтели из говядины паровые** | | | 60,0 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 | 0,0 | 0,1 | 9,0 | 1,4 | 2,0 | 14,0 | 17,0 | 113,0 | 1,3 |
| | вода | 12,0 | 12,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина 1 категории | 47,5 | 42,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 24,7 | 19,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 7,8 | 7,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Соус белый основной** | | | 50,0 | 1,35 | 2,1 | 2,2 | 32,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,05 | 0,2 | 3,0 | 1,5 | 5,0 | 0,1 |
| | бульон | 55,0 | 55,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное несоленое | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка (корень) | 2,0 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | | | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
| | Сыр российский | 30,3 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | 0,48 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-6гн-2020 | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | | | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 0,01 | 0,08 | 3,0 | 0,13 | 0,2 | 65,6 | 11,4 | 53,8 | 0,9 |
| | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 150,0 | 150,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 630-сб-2020 | **Мандарин** | | | 150,0 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 42,2 | 0,1 | 0 | 11,1 | 0,2 | 42,2 | 38,9 | 12,2 | 18,9 | 0,1 |
| | **Итого за завтрак** | | | **670,0** | **20,0** | **23,5** | **65,2** | **597,5** | **0,47** | **0,39** | **162,1** | **1,6** | **43,2** | **571,4** | **121,5** | **535,9** | **3,78** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **день 8 неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7к-2020 | **Каша вязкая молочная пшенная с изюмом** | | | 200,0 / 10,0 | 8,6 | 11,5 | 45,2 | 318,5 | 0,4 | 0,2 | 71 | 0,9 | 0,8 | 155,0 | 70,0 | 225,0 | 3,2 |
| | вода | 51,5 | 51,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа пшенная | 49,5 | 49,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 9,9 | 9,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 103,0 | 103,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | изюм | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | | | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
| | Сыр российский | 30,3 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-6гн-2020 | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | | | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 0,01 | 0,08 | 3,0 | 0,13 | 0,2 | 65,6 | 11,4 | 53,8 | 0,9 |
| | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 150,0 | 150,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 630-сб-2020 | Апельсин | | | 75,0 | 0,45 | 0,1 | 4,1 | 22,6 | 0 | 0 | 4,2 | 0,1 | 31,5 | 17,85 | 6,85 | 12,1 | 0,15 |
| | **Итого за завтрак** | | | **545,0** | **19,85** | **22,3** | **69,7** | **561** | **0,47** | **0,39** | **156,2** | **1,7** | **32,5** | **545,35** | **112,15** | **480** | **5,03** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Прием пища, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы | | $B^1$ | $B^2$ | A | pp | C | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | **день 9, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17з-2020 | **Помидор в нарезке** | 61,1 | 60,0 | 60,0 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,06 | 0 | 79,8 | 0,3 | 15 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,6 |
| 54-1г-2020 | **Макароны отварные** | | | 150,0 | 5,3 | 0,6 | 29,86 | 168,0 | 0,15 | 0,06 | 0,0 | 1,05 | 0,0 | 13,9 | 8,9 | 35,83 | 1,08 |
| | вода | 306,0 | 306,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 51,0 | 51,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 6,8 | 6,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8м-2020 | **Тефтели из говядины паровые** | | | 60,0 | 8,4 | 6,0 | 4,7 | 106,1 | 0,0 | 0,1 | 9,0 | 1,4 | 2,0 | 14,0 | 17,0 | 113,0 | 1,3 |
| | вода | 12,0 | 12,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина 1 категории | 47,5 | 42,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 24,7 | 19,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 7,8 | 7,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3соус-2020 | **Соус красный основной** | | | 50,0 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 36,8 | 0,01 | 0,0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 |
| | бульон | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масло сливочное несоленое | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат-пюре | 10,0 | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 5,0 | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,4 | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка (корень) | 1,35 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 1,25 | 1,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,48 | 0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-9гн-2020 | **Кофейный напиток с молоком** | | | 200,0 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 6,0 | 0,19 | 0,3 | 128,0 | 35,3 | 124,0 | 1,2 |
| | вода | 120,0 | 120,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 5,0 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 100,0 | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | | **550,0** | **22,11** | **11,87** | **63,99** | **474** | **0,31** | **0,32** | **101,3** | **3,57** | **18,15** | **177,7** | **85,6** | **328.03** | **5,13** |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды | | B¹ | B² | A | pp | C | Ca | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | **день 10, неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к-2020 | **Плов из мяса птицы** | | | 150,0 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,2 | 0,3 | 0,2 | 70,0 | 0,7 | 0,8 | 160,0 | 74,0 | 274,0 | 2,0 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мясо птицы | 90,0 | 75,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 13,8 | 11,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 20 | 16,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 57,5 | 57,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томатное пюре | 8,8 | 8,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | **Сыр твердых сортов в нарезке** | | | 30,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 | 109,1 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,09 | 0 | 300 | 14 | 163 | 0,18 |
| | Сыр российский | 30,3 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб в ассортименте** | | | 30,0 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | 0,48 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 |
| 54-6гн-2020 | **Чай черный байховый с молоком и сахаром** | | | 200,0 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 0,01 | 0,08 | 3,0 | 0,13 | 0,2 | 65,6 | 11,4 | 53,8 | 0,9 |
| | Чай черный байховый | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 150,0 | 150,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 630-сб-2020 | **Мандарин** | | | 150,0 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 42,2 | 0,1 | 0 | 11,1 | 0,2 | 42,2 | 38,9 | 12,2 | 18,9 | 0,1 |
| | **Итого за завтрак** | | | **610,0** | **20,0** | **23,5** | **65,2** | **556,3** | **0,47** | **0,39** | **162,1** | **1,6** | **43,2** | **571,4** | **121,5** | **535,9** | **3,78** |

**Прошнуровано, пронумеровано**
**и скреплено печатью** 13 **листов**
Директор МБОУ «Июсская СОШ»
_____Т. С. Михайлова