

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Июсская СОШ"



Т.С. Михайлова

Меню приготовляемых блюд

МБОУ "Июсская СОШ"

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

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся МБОУ «Июсская СОШ» от 12 до 16 лет.

При составлении меню использовали **Новейший** сборник **рецептур**, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений М.В.Климова 2016 года.

Примерное десятидневное меню утверждено директором МБОУ «Июсская СОШ» Михайловой Т.С.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, **сезонности** в соответствии с СанПиН 2.4.1,2660-10 «**Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях**».

Для детей предусматривается единое меню, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Циклическим меню предусмотрено одноразовое питание (обед)

При разработке рациона **питания** и меню был **учтен** опыт образовательных учреждений, **в т.ч. принимались** во внимание **возможности** поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых **веществах** для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 35% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых **веществах** и энергии за счет четырехразового питания. Рацион питания оптимизирован по **содержанию** макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г., N 1873-р), предусмотрел целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования от 23.07.2008 года.

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН и 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 3.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в питание обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых инфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | | | 100 | 18,75 | 15,9 | 15,25 | 278,5 | 0,25 | 0,25 | 40 | 3,75 | 0 | 65 | 38,6 | 253,1 | 2,6 |
| | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2 % м.д.ж. | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина 1 категории | 97,1 | 86 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | | | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 7,5 | 19,5 | 6,5 | 16,1 | 0,2 |
| | апельсин | 74,6 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 160,0 | 160,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 34,75 | 28,63 | 130,65 | 919,3 | 0,72 | 0,22 | 267 | 7,9 7 | 58,5 | 179,7 | 178,54 | 642,2 | 8,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| 54-7хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | | | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 22,7 | 93,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Смесь сухофруктов | 25,0 | 30,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 190,0 | 190,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | всего за обед | | | | 34,52 | 28,98 | 121,76 | 938,3 | 0,54 | 0,38 | 96,8 | 5,24 | 54,4 | 147,63 | 126,97 | 442,07 | 7,74 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| | Масло подсолнечное | 2,75 | 2,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% м.д.ж. | 17,3 | 17,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Куриная грудка (филе) | 84,4 | 74,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 12,4 | 12,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5хн-2020 | компот из кураги | | | 200,0 | 1,8 | 0,0 | 28,6 | 121,4 | 0,01 | 0,07 | 0,0 | 1,11 | 0,4 | 59,3 | 38,9 | 54,0 | 4,5 |
| | курага | 25,0 | 37,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 202,0 | 202,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 41,93 | 26,79 | 161,35 | 905,2 | 0,63 | 0,38 | 99,15 | 11,61 | 21,9 | 202 | 376,6 | 556,2 | 27,06 |

Примерное меню для питания обучающихся

День: пятница

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-17лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда, состав | Брут то (г) | Нетт о (г) | Пищевые вещества | | | энер г. цен. (кка л) | витамины | | | | | минеральные вещества | | | | |
|-------------------------|---|-------------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|----------------------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------|------|----------------------|------|------|-----------|------|
| | | | | Масса порци и (г) | Белк и (г) | Жир ы (г) | | Угле - воды | В ¹ | В ² | А | pp | С | Са | Mg | P | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| день 4, неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | | | 100 | 1,5 | 0 | 23,6 | 101,5 | 0,06 | 0,16 | 275 | 1,12 | 5 | 58,3 | 53,3 | 61,6 | 4,15 |
| | морковь | 94 | 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | чернослив | 34 | 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-песок | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | | | 300/1 0 | 2,55 | 7,35 | 8,7 | 110,4 | 0,06 | 0,06 | 142, 5 | 0,63 | 44,7 | 66,6 | 22,8 | 53,1 | 0,9 |
| | вода | 240 | 240 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная высший сорт | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 15 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 15 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 0,75 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,06 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат-пюре | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 105 | 84 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15% | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 200,0 | 10,93 | 8,7 | 57,06 | 349,8 6 | 0,5 | 0,13 | 45,3 | 3,8 | 0,0 | 69,3 | 90,6 | 276, 0 | 7,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| | вода | 136,0 | 136,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа гречневая ядрица | 92,0 | 92,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 9,1 | 9,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины | | | 100 | 18,75 | 15,9 | 15,25 | 278,5 | 0,25 | 0,25 | 40 | 3,75 | 0 | 65 | 38,6 | 253,1 | 2,6 |
| | Молоко 3,2% | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 10,6 | 10,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина 1 категории | 97,1 | 86 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | | | 50 | 1,35 | 2,1 | 2,2 | 32,8 | 0 | 0 | 4 | 0,05 | 0,2 | 3 | 1,5 | 5 | 0,1 |
| | Бульон | 55 | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,4 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | | | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 7,5 | 19,5 | 6,5 | 16,1 | 0,2 |
| | апельсин | 74,6 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 160,0 | 160,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0,0 | 0,96 | 0,0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 37,18 | 30,75 | 130,76 | 949,26 | 0,85 | 0,52 | 489,6 | 9,36 | 60,5 | 243,7 | 214,2 | 659 | 15,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------|--------------|--------------|
| | йодированная | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,06 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон | 210 | 210 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 105 | 84 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 2,7 | 2,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | | | 200,0 | 4,0 | 7,6 | 31,6 | 211,0 6 | 0,26 | 0,13 | 52,0 | 1,6 | 34,6 | 61,3 | 44,0 | 128,0 | 2,0 |
| | картофель | 228,5 | 168,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% м.д.ж. | 9,1 | 9,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 9,1 | 9,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | | | 100 | 16,2 | 11,2 | 6,3 | 192,6 | 0,12 | 0,12 | 115, 7 | 6,8 | 8,6 | 38,6 | 37,1 | 191,5 | 0 |
| | вода | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 7,6 | 7,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат-пюре | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 17,5 | 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 31,2 | 24,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | горбуша (филе) | 90,5 | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 2,6 | 2,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | | | 200,0 | 0,8 | 0,0 | 28,5 | 117,0 | 0,01 | 0,1 | 0, | 0,6 | 0,3 | 29,7 | 37,7 | 30,7 | 4,8 |
| | Сушеный чернослив | 25,0 | 37,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 202,0 | 202,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 39,9 | 33,3 | 121,5 | 947,7 1 | 0,68 | 0,5 6 | 231, 4 | 12,5 6 | 74,2 | 195, 8 | 200, 5 | 604,1 | 11,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| | Крупа гречневая ядрица | 92,0 | 92,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 9,1 | 9,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | | | 80 | 25,6 | 1,9 | 0,4 | 121,2 | 0,06 | 0,06 | 6,2 | 7,1 | 0,8 | 8 | 86 | 171 | 1,4 |
| | вода | 288 | 288 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Куриная голень | 130 | 115,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 3,6 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка(зелень) | 3,6 | 3,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | | | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 7,5 | 19,5 | 6,5 | 16,1 | 0,2 |
| | апельсин | 74,6 | 50,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крахмал картофельный | 6,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 160,0 | 160,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 55,31 | 20,7 | 128,14 | 919,76 | 0,93 | 0,37 | 126,5 | 13,55 | 34,1 | 162,2 | 269 | 761,9 | 15,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | | | 50 | 1,35 | 2,1 | 2,2 | 32,8 | 0 | 0 | 4 | 0,05 | 0,2 | 3 | 1,5 | 5 | 0,1 |
| | Бульон | 55 | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,4 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | | | 100 | 18,75 | 15,19 | 15,25 | 278,5 | 0,25 | 0,25 | 40 | 3,75 | 0 | 65 | 38,6 | 253,1 | 2,6 |
| | Мясо I категории | 97,1 | 86 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% | 23 | 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | | | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 22,7 | 93,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Смесь сухофруктов | 25,0 | 30,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 190,0 | 190,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 32,75 | 32,15 | 121,45 | 905,9 | 0,47 | 0,38 | 360,6 | 7,01 | 69,7 | 182,2 | 117,1 | 454,8 | 7,16 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------|-------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | вода | 160,0 | 160,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| | Итого за обед | | | | 36,27 | 36,85 | 124,61 | 1006,13 | 0,71 | 0,47 | 246 | 6,43 | 82,8 | 216,23 | 127,57 | 591,61 | 8,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------|-------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | морковь | 18,7 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 0,75 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 60 | 48 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15% | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,45 | 0,45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,06 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | | | 200,0 | 4,0 | 7,6 | 31,6 | 211,06 | 0,26 | 0,13 | 52,0 | 1,6 | 34,6 | 61,3 | 44,0 | 128,0 | 2,0 | |
| | картофель | 228,5 | 168,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 3,2% м.д.ж. | 9,1 | 9,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 9,1 | 9,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | | | 100 | 16,2 | 11,2 | 6,3 | 192,6 | 0,12 | 0,12 | 115,7 | 6,8 | 8,6 | 38,6 | 37,1 | 191,5 | 0 | |
| | вода | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 7,6 | 7,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат-пюре | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 17,5 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 31,2 | 24,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | горбуша (филе) | 90,5 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль поваренная йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 2,6 | 2,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6хн-2020 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110,2 | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 25,7 | 13,4 | 41,3 | 1,0 | |
| | изюм | 20,0 | 32,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 203,0 | 203,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 1,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 | |
| | Итого за обед | | | | 29,1 | 35,55 | 110,9 | 882,76 | 0,59 | 0,43 | 273,4 | 10,59 | 72,1 | 226,2 | 171,4 | 526,2 | 7,05 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Яйцо куриное | 2,91 | 2,64 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8г-2020 | Плов из мяса птицы | | | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 0 | 60 | 0 | 1,26 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мясо птицы | 174,7 | 125,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб в ассортименте | | | 60,0 | 4,6 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0,96 | 0 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 1,2 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | | | 200,0 | 0,8 | 0,0 | 28,5 | 117,0 | 0,01 | 0,1 | 0, | 0,6 | 0,3 | 29,7 | 37,7 | 30,7 | 4,8 |
| | Сушеный чернослив | 25,0 | 37,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 202,0 | 202,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | всего за обед | | | | 38,51 | 26,65 | 118,51 | 867,55 | 0,31 | 0,14 | 128,5 | 2,57 | 25,36 | 143,28 | 153,58 | 434,83 | 10,24 |

Прошито и скреплено
Директор школы
М. Г. Михайлова
«22» Август 2024 г.

