



**Утверждаю
Директор школы
Финяк С.А.
«20» 11 2017 г.**

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащихся
муниципального общеобразовательного учреждения
«Сусанинская средняя общеобразовательная школа»
в возрасте 7-11 лет
осень-зима**



Завтрак 2 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологии ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с сыром	50	2011	3	5,8	8,3	24,83	157
Омлет натуральный	200	2011	210	15,86	23,25	3,6	376,22
Кофейный напиток на молоке	200	2011	379	3,17	2,68	25,95	100,6
Апельсин	100	2011	341	1,28	0,28	11,57	54
Итого за прием пищи	550			26,11	34,51	65,95	687,82

Обед 2 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологии ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Салат из овощей	60	2011	43	1,55	4,43	1,93	5,38
Суп картофельный с рыбой	225	2003	125	5,94	3,8	16	124,8
Плов	250	2011	265	27,47	28,14	43,35	536,63
Кисель из свежих плодов	200	2011	342	0,15	0,08	24,49	114,6
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Выпечка с творогом	75	ПР	ПР	9,22	5,48	29,18	202
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за прием пищи	995			51,48	43,12	166,58	1229,32
Итого за день	1545			77,59	77,63	232,53	1917,14



Завтрак 3 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологии ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд со слив.маслом	40	2011	1	2,36	7,49	14,89	136
Каша пшенная жидкая молочная со сл.маслом	210	2011	182	17,51	11,72	37,05	285
Чай с сахаром	215	2011	376	0,07	0,02	15	60
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи	565			20,34	19,63	76,74	525,4

Обед 3 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологии ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свеклы отварной	60	2011	52	1,42	6,03	6,28	54,72
Щи из свеж.капусты с птицей и сметаной	215	2011	88	2,48	4,48	6,4	76,8
Котлета рыбная	90	ПР	ПР	13	12,6	15	226
Пюре картофельное	150	2011	312	3,06	4,8	20,4	137,3
Компот из свеж.плодов	200	2011	342	0,16	0,16	23,88	97,60
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Иогурт в индивид.упаковке 2,5 жир.	100	ПР	ПР	2,8	2,5	11,9	78
Итого за прием пищи	900			29,67	31,46	125,19	870,83
Итого за день	1465			50,01	51,09	201,93	1396,23



Завтрак 4 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с джемом	55	2011	2	2,42	3,87	29,15	161
Пудинг из творога	150	2011	222	22,92	18,27	36,51	402,48
Молоко сгущеное с сахаром	20	ПР	ПР	1,42	1	11,04	58,84
Чай с молоком	215	ПР	378	1,52	1,35	15,9	81
Мандарины	100	2011	341	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи	540			29,08	24,49	100,1	741,32

Обед 4 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Помидор свежий порционно	60	2011	71	0,67	0,06	2,1	13,2
Борщ с фасолью и картофелем	200	2011	84	2,8	4,09	11,33	102,2
Печень по строгоновски	100	2011	255	13,26	11,23	3,52	185
Соус сметанный	50	2011	330	0,7	2,5	2,9	37,05
Макаронные изделия отварные со сл. маслом	157,5	2011	309	5,1	7,5	28,5	201,9
Сок фруктовый в ассортименте	200	2011	389	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи	952,5			30,68	26,87	119,28	870,16
Итого за день	1492,5			59,76	51,36	219,38	1611,48



Завтрак 5 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с сыром	50	2011	3	5,8	8,3	24,83	157
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	210	2011	181	16,11	10,72	32,38	251
Какао с молоком	200	2011	382	4,08	3,54	17,6	118,6
Кефир 3,2%	100	2011	386	2,89	2,49	4	50
Итого за прием пищи	560			28,88	25,05	78,81	576,6

Обед 5 день (1 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Огурец соленый порционно	60	2011	70	0,5	0,05	0,85	6,5
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	215	2011	96	2,4	4,64	13,76	106,4
Жаркое по домашнему	230	2011	259	21,92	24,08	18,26	377,47
Компот из смеси сухофруктов	200	2011	349	0,66	0,09	32,01	132,8
Сок фруктовый в ассортименте	200	2011	389	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Выпечка с творогом	75	ПР	ПР	9,22	5,48	29,18	202
Итого за прием пищи	1065			42,45	35,43	155,19	1111,58
Итого за день	1625			71,33	60,48	234,00	1688,18



Завтрак 6 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Оладьи с маслом сливочным	160	2011	401	11,64	18,73	61,67	462
Бутерброд с джемом	55	2011	2	2,42	3,87	29,15	161
Кофейный напиток на молоке	200	2011	379	3,17	2,68	25,95	100,6
Йогурт питьевой	100	ПР	ПР	2,94	1,24	4,24	43,49
Итого за прием пищи	515			20,17	26,52	121,01	767,09

Обед 6 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свежих помидор с р/м	60	2011	23	0,66	3,7	2,77	47,13
Суп-лапша с курой	215	2011	113	2,5	5,8	11,3	113
Гуляш мясной	120	2011	260	17,46	20,14	3,46	265,2
Каша гречневая рассыпчатая со слив маслом	160	2011	171	8,85	9,55	39,86	280
Сок фруктовый	200	ПТ	ПТ	1	0,2	20	86,60
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,60	95,20
Банан	100	2011	338	1,5	0,5	21	96
Итого за прием пищи	940			38,72	40,78	139,72	1088,34
Итого за день	1455			58,89	67,30	260,73	1855,43



Завтрак 7 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки. Всего, г.	Жиры. Всего, г	Углеводы. Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с маслом сливочным	40	2011	1	2,36	7,49	14,89	136
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	160	2011	224	14,6	13,8	45	366
Чай с сахаром	200	2011	376	0,53	0	9,47	40
Кефир 3,2%	100	2011	386	2,89	2,49	4	50
Итого за прием пищи	500			20,38	23,78	73,36	592

Обед 7 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической карты	Белки. Всего, г.	Жиры. Всего, г	Углеводы. Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	2011	45	0,79	1,95	3,88	36,3
Борщ с капустой и картофелем с курой и сметаной	220	2011	82	1,52	4,07	9,75	81,69
Биточки мясные	100	ПТ	ПТ	10	13,12	10,80	202,50
Капуста тушеная	150	2011	139	3,06	5,52	11,84	115,5
Компот из смеси сухофруктов	200	2011	349	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Мандарины	100	2011	341	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи	915			23,58	25,64	117,11	807,2
Итого за день	1415			43,96	49,42	190,47	1399,2



Завтрак 8 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с сыром	50	2011	3	5,8	8,3	24,83	157
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	2011	175	6,08	11,18	33,48	260
Чай с сахаром и лимоном	207	2011	377	0,13	0,02	15,2	62
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи	567			12,41	19,9	83,31	523,4

Обед 8 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Огурец свежий порционно	60	2011	71	0,42	0,06	1,14	7,2
Суп крестьянский со сметаной	205	2011	98	1,18	3,93	4,87	61
Рыба ,запеченая под молочным соусом	120	2011	233	8,2	8,06	11,6	152,4
Пюре картофельное	150	2011	243	3,06	4,8	20,4	137,3
Компот из свеж.плодов	200	2011	342	0,16	0,16	23,88	97,60
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Бананы	100	2011	338	1,5	0,5	21	94,5
Выпечка с творогом	75	ПР	ПР	9,22	5,48	29,18	202
Итого за прием пищи	995			30,49	23,88	153,4	952,41
Итого за день	1562			42,9	43,78	236,71	1475,81



Завтрак 9 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологии ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с джемом	55	2011	2	2,42	3,87	29,15	161
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	210	2011	173	7,23	6,66	32	228,96
Какао с молоком	200	2011	382	4,08	3,54	17,6	118,6
Кефир 3,2%	100	2011	386	2,89	2,49	4	50
Итого за прием пищи	565			16,62	16,56	82,75	558,56

Обед 9 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологии ческой карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Винегрет овощной	60	2011	67	0,84	6,02	4,37	75,06
Суп картофельный с рыбой	225	2003	125	5,94	3,8	16	124,80
Суфле из печени	90	2002	49	25,41	12,03	13,72	272,38
Рис отварной	150	2011	304	3,65	5,37	46,68	209,70
Сок фруктовый в ассортименте	200	2011	389	1	0,2	19,80	86
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Мандарины	100	2011	341	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи	910			44,39	28,31	149,40	1006,35
Итого за день	1475			61,01	44,87	232,15	1564,91



Утверждаю
Директор школы

Финяк С.А.

«12» 2021 г.

Завтрак 10 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Бутерброд с маслом сливочным	40	2011	1	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая с маслом сливочным	210	2011	173	7,06	4,09	37,86	213,07
Чай с молоком	215	2011	378	1,52	1,35	15,9	81
Мандарины	100	2011	341	0,8	0	7,5	38
Итого за прием пищи	565			11,74	12,93	76,15	468,07

Обед 10 день (2 неделя)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или технологической карты	Белки. Всего,г.	Жиры. Всего, г	Углеводы . Всего, г.	Энергетическая ценность, ккал
Салат из филе трески	60	2003	69	7,96	5,3	5,3	85
Суп вермишелевый с курой	215	2011	111	2,48	2,49	13,81	100,27
Курица тушеная в соусе с овощами	230	2011	292	20,02	17,72	1,4	318,93
Кисель из сежих ягод	200	2011	350	0,15	0,08	24,49	114,6
Хлеб пшеничный	45	ПР	ПР	3,55	0,45	21,73	105,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	ПР	ПР	3,2	0,44	19,6	95,20
Иогурт в индивид.упаковке 2,5 жир.	100	ПР	ПР	2,8	2,5	11,9	78
Печенье	20	ПР	ПР	1,7	2,26	23,94	82,9
Итого за прием пищи	910			41,86	31,24	122,17	980,11
Итого за день	1475			53,60	44,17	198,32	1448,18

Зима-осень 7-11 лет

Дни	Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.ккал
Всего за 1 день:	58,7	54,7	221,8	1672,94
Всего за 2 день:	77,59	77,63	232,53	1917,14
Всего за 3 день:	50,01	51,09	201,93	1396,23
Всего за 4 день:	59,76	51,36	219,38	1611,48
Всего за 5 день:	71,33	60,48	234,00	1688,18
Итого:	317,39	295,26	1109,64	8285,97
В среднем за 1 день:	63,48	59,05	221,93	1657,19
Всего за 6 день:	58,89	67,30	260,73	1855,43
Всего за 7 день:	43,96	49,42	190,47	1399,2
Всего за 8 день:	42,9	43,78	236,71	1475,81
Всего за 9 день:	61,01	44,87	232,15	1564,91
Всего за 10 день:	53,60	44,17	198,32	1448,18
Итого:	260,36	249,54	1118,38	7743,53
В среднем за 1 день:	52,07	49,908	223,68	1548,71
В среднем за 10 день:	57,78	54,48	222,80	1602,95