

день 1 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель  
Калинкина Л.А.  
Рацион: Завтрак – обед

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4  
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,10	43,63	317,98	0,19	1,30	60,00	141,06	208,18	55,76	1,50
15	Сыр порционно	20	5,26	5,32		68,92	0,03	11,55	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чайс лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>17,06</b>	<b>18,61</b>	<b>79,40</b>	<b>553,33</b>	<b>0,26</b>	<b>15,70</b>	<b>60,03</b>	<b>179,57</b>	<b>250,84</b>	<b>75,04</b>	<b>4,68</b>
<b>ОБЕД</b>													
42	Салат "Степной"	100	9,35	6,82	31,63	217,53	0,33	19,07	0,02	64,40	165,53	59,22	4,07
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23
243	Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74
321	Капуста тушеная	180	4,08	6,13	16,40	137,12	0,06	36,19	0,08	101,84	69,13	34,41	1,32
376	Чай с сахаром	200/7	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36

день 1 неделя 1

Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>876</b>	<b>33,88</b>	<b>46,66</b>	<b>107,15</b>	<b>973,92</b>	<b>0,57</b>	<b>67,26</b>	<b>37,18</b>	<b>246,11</b>	<b>503,78</b>	<b>149,26</b>	<b>9,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1433</b>	<b>50,94</b>	<b>65,27</b>	<b>186,55</b>	<b>1527,25</b>	<b>0,83</b>	<b>82,96</b>	<b>97,21</b>	<b>425,68</b>	<b>754,62</b>	<b>224,30</b>	<b>13,92</b>

день 2 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: вторник  
Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Собоева Т.Н.

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,03</b>	<b>20,88</b>	<b>80,10</b>	<b>580,44</b>	<b>0,21</b>	<b>2,60</b>	<b>180,00</b>	<b>319,67</b>	<b>379,46</b>	<b>73,88</b>	<b>3,16</b>
<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,08	1,80	64,57	0,02	5,67		16,17	28,62	13,30	0,48
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,86	4,69	12,70	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
342	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4,00		14,86	4,40	5,32	0,95
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36

день 2 неделя 1

Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>826</b>	<b>27,49</b>	<b>29,73</b>	<b>105,92</b>	<b>799,19</b>	<b>0,21</b>	<b>21,03</b>	<b>53,06</b>	<b>148,71</b>	<b>306,89</b>	<b>98,09</b>	<b>5,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1331</b>	<b>45,52</b>	<b>50,61</b>	<b>186,02</b>	<b>1379,63</b>	<b>0,42</b>	<b>23,63</b>	<b>233,06</b>	<b>468,38</b>	<b>686,35</b>	<b>171,97</b>	<b>8,84</b>

день 3 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель  
*Л.А. Калинкина*  
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4  
*Т.Н. Соболева*  
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
243	Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74			
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35		20,00	77,70	163,24	66,73	5,13			
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48			
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,77		18,68	34,62	16,27	0,73			
377	Чайс лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50			
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>512</b>	<b>28,87</b>	<b>32,50</b>	<b>73,42</b>	<b>701,28</b>	<b>0,44</b>	<b>19,62</b>	<b>20,08</b>	<b>126,33</b>	<b>366,91</b>	<b>108,79</b>	<b>8,58</b>			
<b>ОБЕД</b>																
1038	Огурец консервированный порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,90		5,00		23,00	24,00	14,00	0,60			
102	Суп картофельный на курином бульоне с горохом и зеленью укропа	250/1	10,30	8,56	21,68	204,96	0,22	6,68	32,00	48,35	137,78	43,12	2,46			
1921	Морские ежики из рыбы в сметанном соусе	90/30	9,24	6,70	9,39	134,82	0,05	0,39	27,84	39,35	118,83	27,08	0,62			

день 3 неделя 1

304	Рис отварной	200	3,68	5,38	31,69	189,90	0,03		27,00	7,46	63,24	21,98	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200/7	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>938</b>	<b>28,60</b>	<b>22,54</b>	<b>118,24</b>	<b>788,19</b>	<b>0,38</b>	<b>12,47</b>	<b>86,84</b>	<b>186,43</b>	<b>381,48</b>	<b>119,64</b>	<b>6,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>57,47</b>	<b>55,04</b>	<b>191,66</b>	<b>1489,47</b>	<b>0,82</b>	<b>32,09</b>	<b>106,92</b>	<b>312,76</b>	<b>748,39</b>	<b>228,43</b>	<b>15,01</b>

день 4 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,18	7,73	42,65	269,41	0,10	0,99	0,04	103,65	112,46	19,60	0,59
151	Ватрушка с творогом	60	7,70	4,25	25,50	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>17,98</b>	<b>13,17</b>	<b>103,71</b>	<b>605,81</b>	<b>0,21</b>	<b>1,15</b>	<b>20,29</b>	<b>169,48</b>	<b>228,29</b>	<b>40,18</b>	<b>1,68</b>
<b>ОБЕД</b>													
33	Салат со свеклой	100	1,43	6,08	8,37	93,90	0,02	9,50		35,15	40,97	20,90	1,33
98	Суп "Крестьянский" с пшеном и укропом	250/1	1,82	5,17	12,03	101,93	0,06	11,00		38,96	48,53	22,82	0,74
402	Азу	70/250	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200/7	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52

день 4 неделя 1

ИТОГО обед:	938	31,45	39,99	99,76	882,70	0,36	33,32	0,10	189,22	420,59	118,66	8,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1443	49,43	53,16	203,47	1488,51	0,57	34,47	20,39	358,70	648,88	158,84	10,35	



день 5 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель  
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4  
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница  
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	150/20	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	0,73	32,14	0,92
62	Салат из моркови с сахаром	100	0,10	2,00	7,50	54,00	0,75	0,03	0,09	152,50	120,00	18,75	0,13
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>24,50</b>	<b>20,56</b>	<b>72,42</b>	<b>578,32</b>	<b>0,86</b>	<b>0,44</b>	<b>96,62</b>	<b>361,02</b>	<b>150,85</b>	<b>60,33</b>	<b>1,53</b>
<b>ОБЕД</b>													
73	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,50	153,00	7,00	920,00	41,00	37,00	15,00	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78
255	Печень куриная "По – Строгановски"	100/50	23,22	13,24	15,24	273,00	0,30	4,70	12161,00		436,14	24,46	9,00
377	Чайс лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50

день 5 неделя 1

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
309	Вермишель отварная	150	5,53	4,46	34,16	198,86	0,06		21,20	17,22	36,66	11,07	0,81
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>928</b>	<b>37,28</b>	<b>34,92</b>	<b>113,35</b>	<b>914,73</b>	<b>153,50</b>	<b>33,37</b>	<b>13112,22</b>	<b>139,75</b>	<b>589,47</b>	<b>84,99</b>	<b>12,67</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1438</b>	<b>61,78</b>	<b>55,48</b>	<b>185,77</b>	<b>1493,05</b>	<b>154,36</b>	<b>33,81</b>	<b>13208,84</b>	<b>500,77</b>	<b>740,32</b>	<b>145,32</b>	<b>14,20</b>

день 1 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель  
Капинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4  
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
14	Масло сливочное порционнно	15	0,12	10,89	0,21	99,15			40,00	2,40	3,00		0,02
15	Сыр порционнно	15	3,93	3,99		51,69	0,01	0,07	21,00	0,10	60,00	5,50	0,07
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
173	Каша вязкая "Геркулесовая" с маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60	15,55	237,02	71,38	1,75
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>15,51</b>	<b>29,27</b>	<b>73,65</b>	<b>619,95</b>	<b>0,23</b>	<b>1,42</b>	<b>121,00</b>	<b>37,76</b>	<b>330,14</b>	<b>86,32</b>	<b>2,32</b>
<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из свежей капусты с зеленым луком	100	1,47	5,08	8,23	84,52	0,02	26,80		54,30	26,97	14,58	0,62
108	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	250/1	9,02	8,85	22,62	206,21	0,12	6,64	45,50	38,16	112,85	28,82	1,29

день 1 неделя 2

279	Тефтели тушеные в сметанно – томатном соусе	90/45	10,52	10,95	12,75	191,61	11,28	0,38	11,28	26,06	123,41	19,02	1,83
199	Пюре из бобовых с маслом	180/5	19,72	5,74	40,33	291,82	0,42		33,33	93,24	195,89	80,08	6,16
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>931</b>	<b>45,25</b>	<b>32,42</b>	<b>145,81</b>	<b>1053,93</b>	<b>11,92</b>	<b>33,82</b>	<b>90,11</b>	<b>235,36</b>	<b>481,35</b>	<b>149,86</b>	<b>10,88</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1411</b>	<b>60,76</b>	<b>61,69</b>	<b>219,46</b>	<b>1673,88</b>	<b>12,15</b>	<b>35,24</b>	<b>211,11</b>	<b>273,12</b>	<b>811,49</b>	<b>236,18</b>	<b>13,20</b>

день 2 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник  
Неделя: вторая

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

Рацион: Завтрак – обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,00	10,89	42,95	293,81	0,06	1,30	60,00	131,40	158,18	36,50	0,60
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
785	Ватрушка с повидлом	60	7,7	4,25	25,5	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,88</b>	<b>20,93</b>	<b>104,29</b>	<b>693,05</b>	<b>0,20</b>	<b>1,46</b>	<b>180,25</b>	<b>247,45</b>	<b>353,81</b>	<b>65,76</b>	<b>2,81</b>
<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,08	1,80	64,57	0,02	6,67		16,17	28,62	13,33	0,48
103	Суп на курином бульоне с вермишелью и зеленью укропа	250/1	8,09	6,82	22,91	185,38	0,13	9,14	22,00	33,67	113,70	32,26	1,18
957	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	90/50	12,48	10,56	13,24	197,92	0,08	1,61	35,38	30,75	85,67	20,27	1,28
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,40	37,20	28,68	74,16	33,36	1,18

день 2 неделя 2

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>931</b>	<b>28,57</b>	<b>38,46</b>	<b>109,06</b>	<b>894,68</b>	<b>0,39</b>	<b>28,22</b>	<b>94,58</b>	<b>177,54</b>	<b>339,78</b>	<b>112,68</b>	<b>6,26</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1481</b>	<b>50,45</b>	<b>59,39</b>	<b>213,35</b>	<b>1587,73</b>	<b>0,59</b>	<b>29,68</b>	<b>274,83</b>	<b>424,99</b>	<b>693,59</b>	<b>178,44</b>	<b>9,07</b>

день 3 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
309	Венишель отварная	200/10	7,38	5,94	45,54	265,14	0,19	1,30	60,00	141,06	208,18	55,76	1,50	
243	Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74	
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48	
379	Кофейный напиток	200	3,00	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01	128,47	91,86	15,70	0,18	
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,07</b>	<b>33,69</b>	<b>92,92</b>	<b>762,80</b>	<b>0,27</b>	<b>2,61</b>	<b>80,09</b>	<b>284,57</b>	<b>463,43</b>	<b>92,17</b>	<b>3,90</b>	
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,27	10,17	6,78	123,60	0,03	8,48		29,58	42,40	18,89	0,83	
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32	
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86	
312	Пюре картофельное	180	3,77	5,87	24,23	136,62	0,17	6,22	31,13	51,88	100,25	33,74	1,22	
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36	

день 3 неделя 2

Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>936</b>	<b>24,97</b>	<b>32,43</b>	<b>108,76</b>	<b>796,42</b>	<b>0,41</b>	<b>31,44</b>	<b>70,95</b>	<b>198,46</b>	<b>387,93</b>	<b>110,18</b>	<b>6,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1436</b>	<b>47,04</b>	<b>66,12</b>	<b>201,68</b>	<b>1559,22</b>	<b>0,68</b>	<b>34,05</b>	<b>151,04</b>	<b>483,03</b>	<b>851,36</b>	<b>202,35</b>	<b>10,11</b>



день 4 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"  
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Десерт в ассортименте	40	2,55	3,09	21,18	122,73	0,30		9,60	24,16	63,92	11,26	0,98
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>15,50</b>	<b>19,37</b>	<b>101,00</b>	<b>640,33</b>	<b>0,48</b>	<b>2,60</b>	<b>89,60</b>	<b>293,61</b>	<b>363,58</b>	<b>76,46</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	8,23	85,27	0,02	25,30		42,13	31,02	14,37	0,58
96	Рассольник "Ленинградский"	25/250/10/1	7,13	9,69	20,70	198,53	0,11	9,28	21,04	46,68	106,77	34,38	1,36
259	Жаркое "По – домашнему"	80/160	23,27	21,77	21,36	374,39	0,15	3,78	0,08	32,90	281,90	55,90	4,30
806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33

день 4 неделя 2

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>916</b>	<b>44,47</b>	<b>40,16</b>	<b>126,06</b>	<b>1033,70</b>	<b>0,68</b>	<b>72,93</b>	<b>21,14</b>	<b>173,98</b>	<b>583,16</b>	<b>163,01</b>	<b>10,94</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1406</b>	<b>59,97</b>	<b>59,53</b>	<b>227,06</b>	<b>1674,03</b>	<b>1,16</b>	<b>75,53</b>	<b>110,74</b>	<b>467,59</b>	<b>946,74</b>	<b>239,47</b>	<b>13,96</b>

день 5 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима  
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
1992	Омлет натуральный	116	10,70	18,69	2,15	219,61	0,06	0,20	262,00	87,04	185,55	14,02	2,09
1979	Горошек консервированный	60	1,32	0,24	6,72	34,32		1,44		12,60	12,30	3,90	
377	Чайс лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
1993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,90	0,75	0,03	0,09	152,50	120,00	18,75	0,13
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>523</b>	<b>22,56</b>	<b>29,86</b>	<b>104,82</b>	<b>778,26</b>	<b>0,85</b>	<b>4,52</b>	<b>262,09</b>	<b>274,65</b>	<b>349,51</b>	<b>46,95</b>	<b>3,20</b>
<b>ОБЕД</b>													
1978	Кукуруза консервированная порционно	100	2,20	0,40	11,20	57,20		2,40		21,00	20,50	6,50	
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29
246	Гуляш из отварной говядины	75/45	20,25	14,63	2,90	224,27	0,05	0,42	0,06	20,64	164,24	25,44	2,78
302	Каша гречневая	200	11,4	8,1	51,46	324,34	0,28		28	32,92	271,66	181,7	6,1

день 5 неделя 2

646	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	25,69	103,10		2,86		16,11	5,50	6,72	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>944</b>	<b>45,58</b>	<b>30,55</b>	<b>157,58</b>	<b>1006,11</b>	<b>0,59</b>	<b>18,68</b>	<b>28,06</b>	<b>146,30</b>	<b>593,74</b>	<b>263,73</b>	<b>12,06</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1467</b>	<b>68,14</b>	<b>60,41</b>	<b>262,40</b>	<b>1784,37</b>	<b>1,44</b>	<b>23,20</b>	<b>290,15</b>	<b>420,95</b>	<b>943,25</b>	<b>310,68</b>	<b>15,26</b>