



Утверждаю:
И. о. директора муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения Половинкинская СОШ
2023 г
Ю.В.Петрова

Вариант 1

Основное (организованное) меню
для организации питания в общеобразовательных учреждениях
обучающихся с 1 по 4 классы
и с 5 по 11 классы (осень-зима)

п.Половинка

2023год

осень-зима 2023г.-2024г

1 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe
395	сосиски молочные отварные (1шт)	100	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3	100	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3
295	макароны отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,5	206,3	155	0,8	0,06	0,075	180	10,9	9,096	30,6	247,5	186	0,96	0,072	0,09
494	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0	200	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0
	печенье	50	3	4,07	26,5	155,7	7,2	0,33	0,03	0	50	3	4,07	26,5	155,7	7,2	0,33	0,03	0
	итого за прием пищи	530	21,98	19,45	112,5	736,5	318,1	2,13	0,19	1,375	570	24,6	21,07	122,6	801,2	351,4	2,457	0,202	1,39
	Обед																		
55	Салат из свеклы с сыром	70	3,57	9,94	4,7	124,6	130,9	1,05	0,021	4,62	100	5,1	14,2	6,714	178	187	1,5	0,03	6,6
144/357	суп картофельный с горохом с говядиной	212,5	5,2	5,8	12	121,8	17	1,2	0,2	6,9	262,5	6,5	7,25	15	152,3	21,25	1,5	0,25	8,625
343	рыба тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,5	35	0,8	0,09	4,7	140	13,3	7,2	6,3	143,5	35	0,8	0,09	4,7
429	картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	40	1	0,15	5,6	180	3,84	1,44	26,52	134,4	48	1,2	0,18	6,72
520	напиток клюквенный	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	832,5	29,82	24,87	91,9	713,7	254,8	6,25	0,561	25,42	962,5	34,74	31,03	109,6	861,6	329,1	7,767	0,683	30,25
	Итого за день	1362,5	51,8	44,32	204,4	1450	572,9	8,38	0,751	26,8	1532,5	59,34	52,1	232,2	1663	680,5	10,22	0,885	31,64

осень-зима 2023г.-2024г

2 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe
261	каша боярская	200	9,2	28,16	39,82	449,6	166	1,68	0,16	1,56	250	11,5	35,2	49,78	562	207,5	2,1	0,2	1,95
501	кофе злаковый с молоком	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
100	сыр	20	5,2	5,2	0	68,6	91,5	122	0	0,2	20	5,2	5,2	0	68,6	91,5	122	0	0,2
112	яблоки (1шт)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	0,03	7	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	0,03	7
	итого за прием пищи	600	18,2	35,71	86,92	748,5	464	127,7	0,41	12,64	660	21,3	42,85	101,6	884,4	507,8	128,3	0,45	13,03
	Обед																		
76	Винегрет овощной	70	1,8	5	3,15	86,7	22,2	0,95	0,04	2,6	100	2,571	7,143	4,5	123,9	31,71	1,357	0,057	3,714
135	солянка домашняя со сметаной	210	2,16	6,16	18,6	149	34	1,3	0,13	3,6	260	2,7	7,7	23,25	186,3	42,5	1,625	0,163	4,5
370	плов из говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4	250	18,9	18,6	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4
508	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	48	0,5	0	0,5	200	0,5	0	27	110	48	0,5	0	0,5
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	790	27,71	30,39	122,8	910,5	145,1	7,25	0,34	7,1	890	30,47	34,28	137	1027	169,1	8,549	0,423	9,114
	Итого за день	1390	45,91	66,1	209,7	1659	609,1	135	0,75	19,74	1550	51,77	77,13	238,7	1911	676,9	136,9	0,873	22,14

осень-зима 2023г.-2024г

3 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe
268	каша молочная рисовая с маслом	200	4,94	6,06	18,62	148,5	146,2	0,5	0,06	0,36	250	6,175	7,575	23,28	185,7	182,7	0,625	0,075	0,45
496	какао с молоком	200	4,2	4	25,56	114,4	132,2	0,78	0	0,1	200	4,2	4	25,56	114,4	132,2	0,78	0	0,1
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0
112	банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12,3	0,9	0	15	200	2,25	0,75	31,5	144	12,3	0,9	0	15
478	масло сл	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0
	итого за прием пищи	640	13,84	19,36	90,76	552,2	298,8	4,58	0,06	15,46	700	15,88	20,98	100,4	612,9	337,6	4,872	0,075	15,55
	Обед																		
74	салат картофельный с морковьюс и зеленым горошком	70	1,96	4,97	6,93	80,5	13,3	0,63	0,056	8,19	100	2,8	7,1	9,9	115	19	0,9	0,08	11,7
154/357/479	суп крестьянский с крупой, с говядиной со сметаной	222,5	1,7	4,08	11,64	90	21	0,58	0,044	7,96	272,5	2,125	5,1	14,55	112,5	26,25	0,725	0,055	9,95
366/442	бестроганов из отварной говядины	100	16,7	15,3	2,7	215,6	29,7	2,4	0,06	0,74	100	16,7	15,3	2,7	215,6	29,7	2,4	0,06	0,74
291	макаронные изделия отварные	150	4,2	4,05	27	158,6	166,5	0,75	0,15	0	180	5,04	4,86	32,4	190,3	199,8	0,9	0,18	0
512	компот из кураги	200	0,4	0	20	81	48	0,5	0	0,8	200	0,4	0	20	81	48	0,5	0	0,8
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	802,5	29,31	29,03	93,07	750,5	296,4	6,56	0,41	17,69	932,5	32,87	33,2	112,6	880,8	346,6	7,692	0,508	23,19
	Итого за день	1442,5	43,15	48,39	183,8	1303	595,2	11,14	0,47	33,15	1632,5	48,74	54,18	213	1494	684,3	12,56	0,583	38,74

осень-зима 2023г.-2024г

4 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe
	Завтрак																		
264	каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	7,5	36	243,1	136	1,87	0,13	1,3	250	9,375	9,375	45	303,8	170	2,338	0,163	1,625
501	кофе злаковый с молоком	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0
112	апельсин	250	1,8	0,4	16,2	86	68	0,6	0,08	120	250	1,8	0,4	16,2	86	68	0,6	0,08	120
478	масло сл	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0
	итого за прием пищи	690	12,55	18,05	84,63	563,7	383,2	4,98	0,43	125,2	750	15,23	20,03	98,63	647,9	419,5	5,614	0,463	125,5
	Обед																		
19	салат из помидоров и огурцов	70	1,26	3,64	2,45	46,06	26,68	1,01	0,04	5,5	100	1,8	5,2	3,5	65,8	38,11	1,443	0,057	7,857
129/169/479	борщ с фасолью с мясными фрикадельками со сметаной	245	10	11	12	183,7	34	1,3	0,1	5,6	295	12,5	13,75	15	229,6	42,5	1,625	0,125	7
398	печень по страгоновски	100	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3	100	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3
414	рис отварной	150	3,6	5,1	30	214,7	1,2	0,45	0	0	180	4,32	6,12	36	257,6	1,44	0,54	0	0
520	компот из яблок	200	0,5	0,26	24	96	17,3	0,13	0	4,4	200	0,5	0,26	24	96	17,3	0,13	0	4,4
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	825	27,11	28,13	130,3	908,3	233,1	5,09	0,34	16,8	955	32,32	33,67	148,6	1058	259,2	6,505	0,415	20,56
	Итого за день	1515	39,66	46,18	214,9	1472	616,3	10,07	0,77	142	1705	47,55	53,7	247,2	1706	678,7	12,12	0,878	146,1

осень-зима 2023г.-2024г

5 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс				Пищевые вещества				минеральн ые		Витамины		5-11класс				Пищевые вещества				минеральн ые		Витамины	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1	С						
260	каша "Дружба"	200	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3	250	9,25	9,375	46,25	303,8	170	0,625	0,125	1,625						
495	чай с молоком	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3						
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0						
112	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,04	10	200	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,04	10						
	итого за прием пищи	630	12,2	9,7	88,6	488,5	247,6	5,6	0,27	12,6	690	14,85	11,68	102,9	572,8	283,9	5,892	0,295	12,93						
	Обед																								
106	огурцов св	60	0,48	0,06	1,5	8,4	8,4	0,54	0,036	15	60	0,48	0,06	1,5	8,4	8,4	0,54	0,036	15						
147/	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	212,5	2,16	2,28	15,06	89	12,2	0,76	0,08	6,6	262,5	2,7	2,85	18,83	111,3	15,25	0,95	0,1	8,25						
340	рыба запеченая с картофелем по русски	240	16	8,9	22,7	235	44	1,6	0,17	8,8	240	16	8,9	22,7	235	44	1,6	0,17	8,8						
510	компот из апельсинами	200	0,5	0,2	22,2	93	19	0,8	0,06	11,6	200	0,5	0,2	22,2	93	19	0,8	0,06	11,6						
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0						
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0						
	итого за прием пищи	772,5	23,49	12,07	86,26	450,2	101,5	5,4	0,446	42	842,5	25,48	12,85	98,29	614,1	110,5	6,157	0,499	43,65						
	Итого за день	1402,5	35,69	21,77	174,9	1039	349,1	11	0,716	54,6	1532,5	40,33	24,53	201,1	1187	394,4	12,05	0,794	56,58						

осень-зима 2023г.-2024г

6 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe
	Завтрак																		
313/481	запеканка творожная/молоко сг	220	19,5	14,9	40,2	337	357	0,8	0,07	0,53	220	19,5	14,9	40,2	337	357	0,8	0,07	0,53
493	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,27	61,6	5,53	0,043	0	0	200	0,07	0,01	15,27	61,6	5,53	0,043	0	0
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0
	печенье	50	3	4,07	26,5	155,7	7,2	0,33	0,03	0	50	3	4,07	26,5	155,7	7,2	0,33	0,03	0
	итого за прием пищи	500	24,97	19,28	96,97	624,8	376,6	1,673	0,1	0,53	510	25,77	19,38	102	648,3	378,9	1,84	0,1	0,53
	Обед																		
53	салат из свеклы с соленым огурцом	70	0,84	7,28	4,55	86,8	22,4	0,77	0,007	3,85	100	1,2	10,4	6,5	124	32	1,1	0,01	5,5
153	суп картофельный с рыбными консервами	200	7,4	5,8	13	133	45	1,1	0,1	6,4	250	9,25	7,25	16,25	166,3	56,25	1,375	0,125	8
386	рулет из говядины с яйцом	100	15	11,8	5,8	190,7	22	2,4	0,07	0	100	15	11,8	5,8	190,7	22	2,4	0,07	0
429	пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112	40	1	0,15	5,6	180	3,84	1,44	26,52	134,4	48	1,2	0,18	6,72
520	напиток брусничный	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	780	30,99	26,81	92,25	734,3	161,3	7,47	0,427	19,45	910	35,29	31,83	110,1	868,8	196,1	8,842	0,518	23,82
	Итого за день	1280	55,96	46,09	189,2	1359	537,9	9,143	0,527	19,98	1420	61,06	51,21	212,1	1517	575	10,68	0,618	24,35

осень-зима 2023г.-2024г

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	1-4класс					Пищевые вещества		минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс					Пищевые вещества		минеральн ые вещества		Витамины	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	B1	C	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	B1	C				
248	каша гречневая молочная	200	9,16	12,88	32,6	283	135,8	3,44	0,19	1,36	250	11,45	16,1	40,75	353,8	169,8	4,3	0,238	1,7				
501	кофе злаковый с молоком	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88				
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0				
100	сыр	20	5,2	5,2	0	68,6	180	0,2	0	0,2	20	5,2	5,2	0	68,6	180	0,2	0	0,2				
112	банан	200	3	1	42	192	16,4	1,2	0	20	200	3	1	42	192	16,4	1,2	0	20				
	итого за прием пищи	650	20,56	20,98	107	703,4	510,2	5,45	0,41	25,44	710	23,65	24,3	120,1	797,7	546,5	6,477	0,458	25,78				
	Обед																						
76	винегрет овощной	70	0,084	7	5,88	90,44	14	0,42	0	1,68	100	0,12	10	8,4	129,2	20	0,6	0	2,4				
135	солянка домашняя со сметаной	210	2,16	6,16	18,6	149	34	1,3	0,1	3,6	260	2,7	7,7	23,25	186,3	42,5	1,625	0,125	4,5				
372/442	голубцы ленивые /соус сметанный 100/50	150	8,5	8,3	4	125	34	1,5	0,04	12,4	150	8,5	8,3	4	125	34	1,5	0,04	12,4				
291	макаронные изделия отварные	150	4,2	4,05	27	158,6	166,5	0,75	0,15	0	180	5,04	4,86	32,4	190,3	199,8	0,9	0,18	0				
502	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	22	87	16	0,1	0	29	200	0,2	0,1	22	87	16	0,1	0	29				
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0				
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0				
	итого за прием пищи	840	19,49	26,24	102,3	734,8	282,4	5,77	0,39	46,68	970	22,36	31,8	123,1	884,1	336,2	6,992	0,478	48,3				
	Итого за день	1490	40,05	47,22	209,2	1438	792,6	11,22	0,8	72,12	1680	46,01	56,1	243,2	1682	882,6	13,47	0,936	74,08				

осень-зима 2023г.-2024г

8день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe
	Завтрак																		
165	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	164,4	0,36	0,08	0,92	250	7,125	6,575	23,73	182,5	205,5	0,45	0,1	1,15
496	какао с молоком	200	4,2	4	25,56	114,4	132,2	0,78	0	0,1	200	4,2	4	25,56	114,4	132,2	0,78	0	0,1
478	масло сл	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
112	яблоки (1шт)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	0,03	7	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	0,03	7
518	сок 0,2	200	1	0,2	0,2	92	14	2,8	0,02	4	200	1	0,2	0,2	92	14	2,8	0,02	4
	итого за прием пищи	790	13,95	18,46	74,57	568,2	347,2	9,79	0,13	12,02	850	16,18	19,88	84,08	628,2	390,6	10,05	0,15	12,25
	Обед																		
66	салат картофельный с соленым огурцом	70	1,19	3,71	7,35	67,2	13,3	0,49	0,056	9,17	100	1,7	5,3	10,5	96	19	0,7	0,08	13,1
142/357/479	щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	222,5	5,1	7,9	6,6	118	27	0,8	0,1	15	272,5	6,375	9,875	8,25	147,5	33,75	1	0,125	18,75
389/453	тефтели мясные с соусом томатным	150	15	16,75	8,2	252,5	30	2,2	0	1,4	150	15	16,75	8,2	252,5	30	2,2	0	1,4
237	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,5	253,1	13,93	4,5	0,15	0	180	10,26	9,36	45	303,7	16,72	5,4	0,18	0
507	компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	22	1,1	0,02	4,3	200	0,5	0,2	23,1	96	22	1,1	0,02	4,3
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	852,5	34,69	36,99	107,6	911,5	124,1	10,79	0,426	29,87	982,5	39,64	42,33	128,1	1062	145,3	12,67	0,538	37,55
	Итого за день	1642,5	48,64	55,45	182,1	1480	471,4	20,58	0,556	41,89	1832,5	55,81	62,2	212,2	1690	536	22,71	0,688	49,8

осень-зима 2023г.-2024г

9 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс					минеральн ые вещества			Витамины		5-11класс					минеральн ые вещества			Витамины	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1	С		
306	омлет с сосисками	205	18,46	31,56	3,9	373,9	147	3,23	0,15	0,5	205	18,46	31,56	3,9	373,9	147	3,23	0,15	0,5		
106	огурец св	50	0,4	0,05	1,25	7	11,5	0,3	0,003	5	50	0,4	0,05	1,25	7	11,5	0,3	0,003	5		
106	помидор св	50	0,55	0,11	2,09	13,2	7,7	0,5	0,033	13,75	50	0,55	0,11	2,09	13,2	7,7	0,5	0,033	13,75		
493	чай с лимоном	200	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0	200	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0		
106	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0		
	итого за прием пищи	535	21,91	32,02	30,74	525,6	186,1	4,53	0,186	19,25	545	22,71	32,12	35,74	549,1	188,4	4,697	0,186	19,25		
	Обед																				
9	салат из моркови с яблоками	70	0,6	7,2	5	86,8	24,5	0,7	0	3,6	100	0,857	10,29	7,143	124	35	1	0	5,143		
149/168	суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	8,8	7,4	12	150,1	13	1,3	0,1	9	270	11	9,25	15	187,6	16,25	1,625	0,125	11,25		
369	жаркое по домашнему	250	21,6	21,3	42,4	497	40,63	3,9	0,3	14,8	250	21,6	21,3	42,4	497	40,63	3,9	0,3	14,8		
508	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	48	0,5	0	0,5	200	0,5	0	27	110	48	0,5	0	0,5		
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0		
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0		
	итого за прием пищи	800	35,85	36,53	111,2	968,7	144	8,1	0,5	27,9	900	39,76	41,68	124,6	1085	163,7	9,292	0,558	31,69		
	Итого за день	1335	57,76	68,55	141,9	1494	330,1	12,63	0,686	47,15	1445	62,47	73,8	160,3	1634	352,1	13,99	0,744	50,94		

осень-зима 2023г.-2024г

10 день

№ рецепту	Наименование блюд	1-4класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины		5-11класс	Пищевые вещества				Минеральн ые вещества		Витамины	
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	В1		С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe
	Завтрак																		
262	каша манная молочная жидкая	200	13,38	17,25	3,4	22,77	120,6	2,37	0,09	0,75	250	16,73	21,56	4,25	28,46	150,7	2,963	0,113	0,938
495	чай с молоком	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,667	0	0
478	масло сл	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	1,9	0	0
112	груши	200	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,04	10	200	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,04	10
	итого за прием пищи	640	18,23	27,7	55,08	343,1	233,4	9,37	0,26	12,05	700	22,38	32,11	60,93	372,3	265,8	10,13	0,283	12,24
	Обед																		
106	огурец св	60	0,48	0,06	1,5	8,4	8,4	0,54	0,036	15	60	0,48	0,06	1,5	8,4	8,4	0,54	0,036	15
128/357/479	борщ с капустой с говядиной со сметаной	222,5	5,1	7,9	8,9	127,6	37	1,4	0,1	8,3	272,5	6,375	9,875	11,13	159,5	46,25	1,75	0,125	10,38
395	сосиски отварные (1шт)	100	10,5	21	0	230	30	1,5	0,25	0	100	10,5	21	0	230	30	1,5	0,25	0
195	рагу из овощей	150	3	7,95	12,75	135	57	1,05	0,15	11,4	180	3,6	9,54	15,3	162	68,4	1,26	0,18	13,68
512	компот из кураги	200	0,4	0	20	81	48	0,5	0	0,8	200	0,4	0	20	81	48	0,5	0	0,8
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	19,07	94	9,2	0,667	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,67	1,6	0,133	0
	итого за прием пищи	792,5	23,83	37,54	67,95	706,8	198,3	6,69	0,636	35,5	892,5	27,16	41,32	80,99	807,3	224,9	7,817	0,724	39,86
	Итого за день		42,06	65,24	123	1050	431,7	16,06	0,896	47,55		49,53	73,43	141,9	1180	490,7	17,95	1,007	52,09

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-4 класс	пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		5-11 класс	пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины	
	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С		завтраки	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1
1	21,98	19,45	112,5	736,45	318,1	2,13	0,19	1,375	1	24,596	21,066	122,6	801,2	351,4	2,4567	0,202	1,39
2	18,2	35,71	86,92	748,5	464	127,74	0,41	12,64	2	21,3	42,85	101,64	884,4	507,8	128,33	0,45	13,03
3	13,84	19,36	90,76	552,24	298,8	4,58	0,06	15,46	3	15,875	20,975	100,42	612,88	337,65	4,8717	0,075	15,55
4	12,55	18,05	84,63	563,67	383,2	4,98	0,43	125,18	4	15,225	20,025	98,63	647,94	419,5	5,6142	0,4625	125,51
5	12,2	9,7	88,6	488,5	247,6	5,6	0,27	12,6	5	14,85	11,675	102,85	572,75	283,9	5,8917	0,295	12,925
6	24,97	19,28	96,97	624,8	376,63	1,673	0,1	0,53	6	25,77	19,38	101,97	648,3	378,93	1,8397	0,1	0,53
7	20,56	20,98	106,95	703,4	510,2	5,45	0,41	25,44	7	23,65	24,3	120,1	797,65	546,45	6,4767	0,4575	25,78
8	13,95	18,46	74,57	568,2	347,22	9,79	0,13	12,02	8	16,175	19,875	84,082	628,2	390,62	10,047	0,15	12,25
9	21,91	32,02	30,74	525,6	186,1	4,53	0,186	19,25	9	22,71	32,12	35,74	549,1	188,4	4,6967	0,186	19,25
10	18,23	27,7	55,08	343,07	233,37	9,37	0,26	12,05	10	22,375	32,113	60,93	372,26	265,81	10,129	0,2825	12,238
средние показатели	17,839	22,071	82,772	585,44	336,52	17,584	0,2446	23,655	средние показатели	20,253	24,438	92,896	651,47	367,05	18,035	0,2661	23,845
1-4 класс	пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		5-11 класс	пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины	
	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С		обедаы	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1
1	29,82	24,87	91,9	713,7	254,8	6,25	0,561	25,42	1	34,74	31,03	109,6	861,55	329,12	7,7667	0,6833	30,245
2	27,71	30,39	122,75	910,5	145,1	7,25	0,34	7,1	2	30,471	34,283	137,02	1026,5	169,08	8,5488	0,423	9,1143
3	29,31	29,03	93,07	750,45	296,4	6,56	0,41	17,69	3	32,865	33,2	112,62	880,76	346,62	7,6917	0,5083	23,19
4	27,11	28,13	130,25	908,25	233,08	5,09	0,34	16,8	4	32,32	33,67	148,57	1058,5	259,22	6,5045	0,4155	20,557
5	23,49	12,07	86,26	550,2	101,5	5,4	0,446	42	5	25,48	12,85	98,292	614,05	110,52	6,1567	0,4993	43,65
6	30,99	26,81	92,25	734,3	161,3	7,47	0,427	19,45	6	35,29	31,83	110,14	868,75	196,12	8,8417	0,5183	23,82
7	19,494	26,24	102,28	734,79	282,4	5,77	0,39	46,68	7	22,36	31,8	123,12	884,11	336,17	6,9917	0,4783	48,3
8	34,69	36,99	107,55	911,51	124,13	10,79	0,426	29,87	8	39,635	42,325	128,12	1062	145,33	12,667	0,5383	37,55
9	35,85	36,53	111,2	968,69	144,03	8,1	0,5	27,9	9	39,757	41,676	124,61	1085	163,75	9,2917	0,5583	31,693
10	23,83	37,54	67,95	706,76	198,3	6,69	0,636	35,5	10	27,155	41,315	80,992	807,25	224,92	7,8167	0,7243	39,855
средние показатели	28,229	28,86	100,55	788,92	194,1	6,937	0,4476	26,841	средние показатели	32,007	33,398	117,31	914,85	228,08	8,2277	0,5347	30,797

Составил:

Заведующий столовой
" 31" августа 2023г

 Е. Н. Рудей