

Утверждаю
Директор МБОУ
«Мускатновская школа»
_____ И.В. Никитин

Прием пищи	Наименование блюда	Вы ход блю да	Пищевые вещ-ва			Энергети ч. ценность	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	205
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			14,00	12,31	47,83	358,5	1,12	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,28	0,28	6,95	21,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51	1,5	399
Итого II завтрак			0,5	0,43	19,17	72,24	8,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	57
	Салат из консервированного горошка	40	0,43	2,4	2	32	7,9	10
	Запеканка из печени с рисом	60	7,43	2,96	8,2	892	3,48	294
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,18	0,084	20,64	84	36,6	381
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого обед			13,48	9,04	62,99	389,4	54,15	
Полдник	Сырники из творога	60	11,16	7,59	6,45	139,2	0,15	231
	Соус молочный	15	0,29	0,67	3,97	15,22	0,04	/369
	Чай с лимоном	150 /7/3	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Итого полдник			11,52	8,27	17,52	183,42	1,61	
Итого за первый день			39,5	30,05	147,51	1003,56	65,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша вязкая пшениная с морковью	130	4,78	7,59	24,2	184,5	0,86	172
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого завтрак			9,8	10,15	50	332	2,05	
II Завтрак	Фрукты свежие	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,99	5,5	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	82
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			14,43	13,99	61,8	431,94	23,27	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454
	Йогурт с наполнителем	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
Итого полдник			7,26	6,87	34,97	230,8	1,07	
Итого за второй день			32,46	31,21	162,74	1064,73	31,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	397
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
Итого завтрак			11,78	10,29	38,69	295,5	1,94	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3,0	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	16,47	70,73	10,1	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	78
	Салат из белокочанной капусты с (морковью)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	10
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195	-	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Компот из свежих фруктов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
Итого обед			18,61	13,02	83,27	527,46	18,84	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237
	Соус молочный	15	0,29	0,67	3,97	15,22	0,04	/369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого полдник			9,21	6,73	20,15	170,22	0,18	
Итого за третий день			40,25	30,06	158,58	1063,45	31,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вы ход бл юд а	Пищевые вещ-ва			Энергети ч. ценность	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	130	4,63	4,94	32,75	193,7	0,54	176
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого завтрак			9,36	7,86	55,37	329,7	1,74	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,28	0,28	6,95	31,24	7,1	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	3,0	399
Итого II завтрак			0,65	0,28	16,47	70,73	10,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81
	Салат из свеклы	40	0,4	2,37	1,47	29,37	6,5	33
	Рагу из овощей	100	1,54	8,26	8,69	115,23	5,26	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	10	0,96	1,60	5,84	41,72	-	116
Итого обед			14,7	17,75	58,07	452,47	16,07	
Полдник	Драчена	60	5,92	8,09	3,65	110,7	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			12,08	12,37	20,89	242,7	2,24	
Итого за четвертый день			36,79	38,26	150,8	1095,6	27,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	130	3,87	3,55	11,10	92,04	0,58	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Кондитерские изделия	15	0,12	0,015	11,97	48,9	-	-
Итого завтрак			10,23	8,71	43,36	293,94	1,63	
II Завтрак	Фрукты свежие	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,99	1,5	399
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,99	5,5	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,62	2,89	4,01	46,2	12,0	68
	Салат из кукурузы консервированной	40	0,43	2,40	2,0	32,0	7,9	10
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	318
	Котлета рубленая с маслом	60/5	9,54	9,83	9,65	165,17		282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,58	18,94	64,91	494,2	37,0	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Йогурт с наполнителем	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
Итого полдник			8,25	6,81	33,23	227	0,45	
Итого за пятый день			35,03	34,66	157,47	1085,13	44,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептур
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	126,10	-	314/331
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	40/41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/415
	Кондитерские изделия	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			8,38	8,63	57,17	341,06	3,76	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,64	0,07	6,74	30,50	7,10	368/386
	Сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51,00	1,5	399/418
Итого II завтрак			0,86	0,23	18,96	81,50	8,6	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	86/94
	Салат из горошка консервированного	40	0,43	2,4	2,0	32,00	7,9	10
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302/319
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398/417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,36	12,29	61,32	419,77	90,54	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	85	11,65	10,31	12,04	188,3	0,15	230/244
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393/412
Итого полдник			11,72	10,32	19,14	217,3	1,57	
Итого за шестой день			36,32	31,47	156,59	1059,63	104,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	130	3,84	3,84	11,64	96,72	0,58	94/101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/413
	Кондитерские изделия	5	0,37	0,59	3,74	20,80	-	-
Итого завтрак			11,55	10,0	41,18	301,0	1,84	
II Завтрак	Свежие фрукты	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368/386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,90	1,5	399/418
Итого II завтрак			0,97	0,2	15,97	69,90	5,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	67/73
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53/54
	Рис отварной с овощами	100	2,3	3,3	20,86	122,5	0,6	334
	Биточки рубленые	50/5	7,4	5,6	7,47	110,0	-	282/299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			13,41	14,08	66,61	448,14	14,17	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	449/432
	Йогурт с наполнителем	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401/420
Итого полдник			8,91	7,81	33,75	241	1,29	
Итого за седьмой день			34,84	32,09	157,51	1060,0	22,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вы ход блю да	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
Завтрак	Каша манная с морковью	155	6,03	5,13	29,38	188	1,17	173/187
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/416
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	-
Итого завтрак			11,82	8,33	55,7	346,6	2,37	
II Завтрак	Фрукты свежие	71	0,28	0,28	6,95	31.24	7,1	368/386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	3,0	399/418
Итого II завтрак			0,65	0,28	14,52	63,14	10,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76/82
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Макароны отварные с маслом	120	4,41	3,61	21,15	134,76	-	317/335
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	254/268
	Компот из свежих фруктов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372/390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,8	13,98	68,41	464,57	18,89	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	236/250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/369
	Чай с сахаром	180 /10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/411
Итого полдник			7,72	5,41	21,93	167,22	0,17	
Итого за восьмой день			35,99	28,0	160,5	1041,53	31,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом, с маслом	140	4,14	5,32	36,19	209,5	0,58	176/190
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/416
Итого завтрак			9,39	8,71	61,67	363,5	2,01	
II Завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,00	368/386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,5	39,4	3,0	399/418
Итого II завтрак			0,61	0,24	15,38	65,8	9,0	
Обед	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	65,85	5,27	58/64
	Салат из свеклы	40	0,4	2,38	1,47	29,37	6,5	33
	Капуста тушеная	60	1,23	1,94	5,65	45,06	10,29	336/354
	Запеканка картофельная с печенью	60	3,81	2,34	10,24	77,25	2,0	291
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	354/372
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372/390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			8,97	10,85	54,78	354,34	24,7	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215/229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400/419
Итого полдник			11,89	15,32	18,34	259	2,15	
Итого за девятый день			30,86	35,12	150,17	1042,64	37,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер Рецептур
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,73	3,38	12,23	94,38	0,58	93/100
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,0	35,25	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/415
	Кондитерские изделия	5	0,37	0,59	3,74	20,85	-	-
Итого завтрак			7.62	6.12	33,60	220,48	1,56	
II Завтрак	Фрукты свежие	40	0,6	0,2	8,4	38	4,00	368/386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	31,9	1,5	399/418
Итого II завтрак			0.97	0,2	15,97	69,90	5,5	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	3,48	81/87
	Салат из горошка консервированного	40	0,43	2,4	2,0	32,00	7,0	10
	Голубцы ленивые	100	8,8	5,67	12,53	136,6	12,52	298/315
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	354/372
	Гренки пшеничные 2-й вариант	20	1,93	3,21	11,68	83,44	-	116/124
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,009	26,45	106,65	0,3	376/394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			16,59	15,59	73,24	501,95	23,3	
Полдник	Крендель сахарный	87	34.2	11.7	24.4	258	0.506	465
	Йогурт с наполнителем	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401/420
Итого полдник			7,89	10,32	34,17	261	0,45	
Итого за десятый день			33.07	32.23	156.98	1056.33	30.81	
Итого за 10 дней								
Среднее значение								