



Утверждаю:
 Директор МАУ "Школьник"
 Новикова Е.А.

2022 г.

Согласовано:



Директор МКУ
 И.И. Зайцев

2022 г.

Двенадцатидневное меню

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1-й день

Завтрак

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	17,90	19,31	84,77	620,00

Обед

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,100	22,550	4,480	293,300
279	Макаронные изделия отварные	150	6,660	9,030	42,380	181,670
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	750	38,17	56,20	114,79	976,97
	Итого за 1 день	1250	56,07	75,51	199,56	1596,97

2-й день

Завтрак

563	Овощи (помидор, огурец) в нарезке	60-70	0,66	0,12	2,28	14,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	570	17,69	16,768	78,887	482,5

Обед

табл.25 стр.573	Сельдь соленая	30-40	5,22	7,13	0,00	67,20
138	Суп гороховый из мяса (говядина, птица)	250	5,970	8,990	24,230	202,000
472	Картофельное пюре	150	6,53	10,88	33,00	134,17
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	680,00	21,12	27,65	101,92	558,37
	Итого за 2 день	1250,00	38,80	44,42	180,81	1040,87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

3-й день

Завтрак

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	34,740	22,950	48,510	454,000
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	580	39,040	23,810	99,430	670,000

Обед

110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	8,20	21,90	12,70	282,00
215	Рагу овощное	180	7,84	13,05	39,61	231,30
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	690	19,60	35,65	107,35	659,30
	Итого за 3 день	1270	58,64	59,46	206,78	1329,3

4-й день

Завтрак

табл.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	4,90	6,88	36,86	265,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционнно	40-50	5,300	5,500	-	72,000
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого:	510	17,06	14,46	92,28	604,00

Обед

120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	4,138	6,138	22,487	163,000
	Яйцо вареное	1 шт	0,95	4,45	3,85	48,00
279	Макаронные изделия отварные	150	6,660	9,030	42,380	181,670
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	700	16,508	20,678	120,457	584,670
	Итого за 4 день	1210	33,568	35,138	212,74	1188,67

5-й день

Завтрак

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционнно	40-50	5,300	5,500	-	72,000
588	Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,050	61,000
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	15,64	17,71	73,92	555,00

Обед

161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,00
310	Рыба запеченая	90	29,010	11,160	7,610	180,000
472	Картофельное пюре	150	6,53	10,88	33,00	134,17
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	740	44,71	33,74	115,45	713,17
	Итого за 5 день	1240	60,351	51,445	189,37	1268,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

6-й день

Завтрак

63	Зеленый горошек	60	0,51	2,69	2,68	45,00
284	Омлет с м/сл	150/5	8,58	21,36	2,63	210,00
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
Итого:		465	13,09	24,49	55,31	424,00

Обед

129	Рассольник со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	7,57	11,46	19,71	213,00
448	Жаркое по-домашнему с курицей	180	16,98	15,12	21,17	201,60
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		680	28,26	27,30	93,31	601,60
Итого за 6 день		1145	41,35	51,79	148,62	1025,6

7-й день

Завтрак

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/5	6,50	11,81	34,27	270,73
Сборник 1996 таб. 25	Сыр порционно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
Итого:		500	17,90	19,31	84,77	585,73

Обед

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43,00
131	Суп картофельный с рыбными консервами (рыба)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		820	25,81	36,49	97,06	767,50
Итого за 7 день		1320	43,711	55,796	181,83	1353,23

8-й день

Завтрак

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54,00
	Яйцо вареное	1 шт	0,95	4,45	3,85	48,00
279	Макаронные изделия отварные	150	6,660	9,030	42,380	181,670
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
Итого:		500	12,84	18,26	99,50	493,67

Обед

161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,776	11,040	30,150	244,000
416	Котлета из мяса (говядина, курица)	90	11,140	12,150	3,708	268,200
472	Картофельное пюре	150	6,53	10,88	33,00	134,17
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
Итого:		740	26,841	34,725	111,548	801,370
Итого за 8 день		1240	39,681	52,985	211,05	1295,04

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

9-й день

Завтрак

297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	34,74	22,95	48,51	454,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Фрукт (мандарин, яблоко)	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	580	39,04	23,81	99,43	670,00

Обед

129	Суп с рисом из мяса (говядина, птица)	250	7,57	11,46	19,71	213,00
448	Жаркое по-домашнему с курицей	180	16,98	15,12	21,17	201,60
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	680	28,26	27,30	93,31	601,60
	Итого за 9 день	1260	67,3	51,11	192,74	1271,6

10-й день

Завтрак

табл.4 стр.149	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	6,50	11,81	34,27	305,00
Сборник 1996						
таб. 25	Сыр порционнно	40-50	5,30	5,50	-	72,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	500	15,64	17,71	73,92	555,00

Обед

131	Суп картофельный из мяса (говядина, птица)	250	6,700	13,800	19,300	228,000
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	750	32,580	40,990	97,890	794,800
	Итого за 10 день	1250	48,22	58,7	171,81	1349,8

11-й день

Завтрак

310	Рыба запеченая	90	29,01	11,16	7,61	180,00
472	Картофельное пюре	150	6,53	10,88	33,00	134,17
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5033	Хлеб пшеничный	50-60	3,80	0,40	24,60	117,00
	Итого:	490	39,69	22,50	88,00	524,17

Обед

138	Суп гороховый из мяса (говядина, птица)	250	5,97	8,99	24,23	202,00
215	Рагу овощное	180	7,84	13,05	39,61	231,30
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	17,21	22,70	108,53	588,30
	Итого за 11 день	1250	56,895	45,195	196,53	1112,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

12-й день

Завтрак

табл.4 стр.149	Каша рисовая молочная с м/сл	200/10	4,90	6,88	36,86	265,00
	Яйцо вареное	38	0,950	4,450	3,850	48,000
637	Кофейный напиток	200	2,30	1,60	25,90	126,40
5033	Хлеб пшеничный	50-60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого:	508	12,71	13,41	96,13	580,40

Обед

563	Овощи (помидор, огурец) в нарезке	60-70	0,66	0,12	2,28	14,00
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	4,138	6,138	22,487	163,000
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
279	Макаронные изделия отварные	150	6,660	9,030	42,380	181,670
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	810	23,66	28,34	121,65	699,67
	Итого за 12 день	1318	36,374	41,746	217,78	1280,07

	Итого за смену 21 день	26255,3	1016,68	1090,8	4041,8	26445,6
--	-------------------------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------