



**Десятидневное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-9 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева», обучающихся по адаптированным образовательным программам.**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,75	47,0	343,63
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,58</b>	<b>16,85</b>	<b>89,1</b>	<b>584,63</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	250	5,75	7,13	14,5	145,13
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>42,39</b>	<b>17,19</b>	<b>106,58</b>	<b>749,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>61,97</b>	<b>34,04</b>	<b>195,68</b>	<b>1334,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,13	42,88	341,13
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	40,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,95</b>	<b>15,73</b>	<b>81,08</b>	<b>432,63</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови с яблоками <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,0
54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2

54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	40,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>31,7</b>	<b>26,39</b>	<b>128,51</b>	<b>777,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>48,65</b>	<b>42,12</b>	<b>209,59</b>	<b>1210,23</b>
<sup>1</sup> С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»						

Продолжение табл.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20К	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	168,57
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,68</b>	<b>7,75</b>	<b>69,25</b>	<b>335,97</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,2	0	0,8	4,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,75	179,4
54-1т	Запеканка из творога с соусом	200	29,22	12,11	29,1	342,23
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>44,82</b>	<b>17,31</b>	<b>112,75</b>	<b>947,36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>58,5</b>	<b>25,06</b>	<b>182,0</b>	<b>1283,33</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,6	7,1	27,91	209,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,7</b>	<b>7,6</b>	<b>77,21</b>	<b>431,33</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,38	5,75	20,37	166,37

54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,12	23,5	21,5	397,37
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>41,8</b>	<b>30,25</b>	<b>99,27</b>	<b>835,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>55,5</b>	<b>37,85</b>	<b>176,48</b>	<b>1266,57</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,62	6,75	35,87	230,62
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,82</b>	<b>10,85</b>	<b>77,97</b>	<b>471,62</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,87	7,0	7,12	115,25
54-1г	Макароны отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>33,53</b>	<b>27,08</b>	<b>181,0</b>	<b>780,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>49,35</b>	<b>37,93</b>	<b>258,97</b>	<b>1252,53</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,12	211,12
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>6,85</b>	<b>7,95</b>	<b>79,02</b>	<b>433,02</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>2</sup>	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6	7,25	17,0	156,87
54-12м	Плов с курицей	250	23,12	9,25	41,37	341,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>37,02</b>	<b>23,5</b>	<b>110,37</b>	<b>799,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>43,87</b>	<b>31,45</b>	<b>189,39</b>	<b>1232,59</b>
<sup>2</sup> С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	8,97	7,54	24,87	203,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,07</b>	<b>8,04</b>	<b>74,17</b>	<b>424,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,37	7,25	13,5	144,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>32,97</b>	<b>21,15</b>	<b>100,8</b>	<b>728,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>47,04</b>	<b>29,19</b>	<b>174,97</b>	<b>1152,64</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,25	11,5	48,25	337,87
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,05</b>	<b>12,1</b>	<b>87,65</b>	<b>520,07</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови с яблоками <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ со сметаной	250	5,87	7,12	12,62	138,0
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,62	424,25
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>41,47</b>	<b>41,63</b>	<b>88,64</b>	<b>895,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>56,52</b>	<b>53,73</b>	<b>176,29</b>	<b>1415,32</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,37	12,75	47,0	343,62
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,57</b>	<b>16,85</b>	<b>89,1</b>	<b>584,62</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,87	7,0	7,12	115,25

54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>34,49</b>	<b>22,96</b>	<b>116,2</b>	<b>809,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>54,06</b>	<b>39,81</b>	<b>205,3</b>	<b>894,24</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>24,1</b>	<b>25,9</b>	<b>52,3</b>	<b>537,6</b>

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,25	18,25	144,25
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>44,2</b>	<b>27,35</b>	<b>111,65</b>	<b>868,47</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>65,74</b>	<b>54,39</b>	<b>159,85</b>	<b>1389,39</b>

**Примечание:**

№ рецептуры\* – номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* – допускается выдача иных овощей;

Джем фруктовый\*\*\*\* – допускается выдача различных фруктовых джемов

**Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню, вариант 3**

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал	1271,5	54,1	2350
Витамин С, мг	67,2	112,0	60
Витамин В1, мг	0,7	58,3	1,2
Витамин В2, мг	1,0	71,4	1,4
Витамин А, рет. экв	431,8	61,7	700
Кальций, мг	606,2	55,1	1100
Магний, мг	214,2	85,7	250
Железо, мг	12,5	104,2	12
Калий, мг	825	75,0	1100
Йод, мг	0,14	140,0	0,1
Селен, мг	0,06	200,0	0,03

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (вариант 3) обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. Брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД											Сумма за цикл	Среднее значение	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5			6
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30,0
Хлеб пшеничный	60	68	60	60	60	60	60	68	60	60	60	69	745	62,1
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	0,7
Мука пшеничная	2	2	14	-	5	2	-	10	2	1	3	4	42	3,5
Крупа рисовая	-	54	-	-	-	-	49	-	-	-	-	54	157	13,1
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58	4,8
Крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,3
Макаронные изделия	-	-	8	-	51	-	-	-	-	-	37	-	96	8,0
Картофель	82	22	109	209	-	22	82	209	22	226	122	-	1104	92,0
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	30	2,5
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	0,1
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	203	17,0
Свекла	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	284	23,6
Петрушка (корень)	-	1	-	3	1	1	-	-	1	-	-	1	5	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	4	0,4
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	136	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	75	-	75	-	-	-	-	150	12,5
Морковь	17	86	21	10	10	13	31	37	101	13	36	10	384	32,0
Лук репчатый	23	20	10	27	22	13	18	20	23	10	22	10	218	18,2
Капуста белокочанная	211	20	-	-	70	20	63	30	211	-	-	70	695	57,9
Томатное пюре	8	6	-	7	9	6	11	-	14	-	16	1	77	6,4
Горошек зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9	0,8

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	32	-	64	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
Яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	25	135	11,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	54	4,5
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	54	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	43	3,6
Говядина 1 категории	121	-	-	114	84	-	-	-	-	121	-	-	84	-	523	43,5
Печень говяжья	-	-	67	-	-	-	-	-	-	-	78	-	-	-	144	12,0
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	98	76	-	-	-	-	-	-	63	237	19,8
Рыба (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	76	-	-	-	49	-	200	16,7
Молоко	-	40	-	-	-	-	-	-	85	-	24	-	-	13	162	13,5
Сметана	10	10	-	-	10	40	10	10	10	10	27	-	-	40	167	13,9
Масло сливочное	10	12	16	7	11	8	-	5	5	13	8	16	8	8	115	9,6
Масло подсолнечное	5	10	2	4	4	4	17	9	9	5	11	-	-	6	75	6,3
Яйцо куриное	-	14	15	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	44	3,6
Сахар-песок	11	9	7	7	7	9	10	7	7	13	7	7	7	7	101	8,4
Соль йодированная	1,1	1,5	1	1,1	1	1,2	1,3	1,3	1,3	1,1	2,1	1	1,09	1,2	14,8	1,2
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,7	0,06
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	-	0,2	0,1	-	-	-	0,9	0,08