

УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ ХМР
«СОШ п. Сибирский» Н.А. Худякова



первая неделя

день недели:

понедельник

Возрастная категория:

с 11 лет 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	1,34	0,06	0,80	136,20	101,80	38,80	1,92
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	144	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		22,08	17,34	97,72	596,60	0,87	3,18	0,13	1,56	491,20	408,80	96,20	4,06
	Обед													
69	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,16	2,8	88	0,03	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64
134/479	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,85	5,25	16,25	121,25	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95
414	Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	272,8	0,036	0	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
367	Гуляш из говядины	50/50	20,6	22	0,1	212	0,07	1,3	0,04	0,7	17	169,2	30	3,2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		38,09	44,47	142,79	1061,45	0,994	24,6	0,094	8,88	88,45	475,3	135,65	8,59
	Всего:		60,17	61,81	240,51	1658,05	1,86	27,78	0,23	10,44	579,65	884,11	231,85	12,65

первая неделя

день недели:

вторник

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ 481	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/25	17,80	18,90	29,80	365,00	0,07	0,65	0,14	0,47	234,46	231,33	33,80	0,72
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		23,33	30,09	60,54	589,30	0,14	1,95	0,22	0,90	367,66	342,73	52,00	1,17
	Обед													
52	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,195	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	194	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
112	Апельсин	150	1,35	0,3	16,2	64,5	0,06	90	0,12	0,3	51	21	15	0,15
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		37,77	31,21	150,26	1029,9	1,383	114,6	0,25	10,33	286	692,6	198,1	9,48
	Всего:		61,1	61,3	210,8	1619,2	1,518	116,5	0,469	11,23	653,66	1035	250,1	10,65

первая неделя

день недели:

среда

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00	0,08	0,40	0,26	0,60	106,00	200,00	16,00	1,00
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,08	0,30	24,00	16,50	24,00	3,30
	Итого:		22,98	24,76	63,12	573,10	0,83	16,84	0,39	1,66	449,00	466,50	73,40	5,54
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	0,024	4	0	3,6	14,4	26,4	10,4	0,4
142/ 479	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82
398	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	186	18	6,7
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
	Конфета, глазированная шоколадом	15	0,6	5,9	37,66	85,35	0,005	0	0	0,35	4,2	14,25	14,85	0,45
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		37,72	38,37	162,3	1048,3	1,333	32,95	8,08	16,29	151,7	478,6	116,8	12,61
	Всего:		60,7	63,13	225,42	1621,4	2,164	49,79	8,471	17,95	600,7	945,1	190,2	18,15

первая неделя

день недели:

четверг

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
517	Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		15,10	14,06	70,42	457,40	0,75	2,14	0,07	0,84	274,40	281,80	54,00	1,20
	Обед													
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
131	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	9,175	0,038	0,25	37,75	69,25	31	1,53
349/ 454	Гефтели рыбные с соусом томатным с овощами	70/50	8,7	5,3	9,6	111	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
418	Пюре из гороха с маслом	200/5	19,48	6	38,74	287	0,084	0	0,006	0	112	132,6	105	6,6
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Печенье	50	3,75	14,9	27,3	208,5	0,04	0	0,005	1,75	14,5	25	10	1,05
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		45,83	43,01	162,23	1163,9	1,107	22,88	0,089	10,7	258,45	555,7	227,6	14,18
	Всего:		60,93	57,07	232,65	1621,3	1,861	25,02	0,163	11,54	532,85	837,5	281,6	15,38

первая неделя

день недели:

пятница

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	151,00	26,25	0,45
95	Бутерброд с джемом	70	1,70	4,30	22,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
500	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,70	15,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		14,01	13,82	76,99	542,00	0,17	1,75	0,09	0,96	350,50	274,50	48,45	2,28
	Обед													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,5	166,25	0,10	7,9	3	0,75	63,75	145,7	48,25	1,25
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	39,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		38,35	37,39	134,86	1071,65	0,968	18,1	3,06	7,75	173,75	558,5	170,85	9,25
	Всего:		52,36	51,21	211,85	1613,65	1,133	19,85	3,15	8,71	524,25	833	219,3	11,53

вторая неделя

день недели:

понедельник

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	8,56	11,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
590	Печенье	50	3,75	10,90	27,30	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	25,00	10,00	1,05
497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	144,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		21,87	26,66	120,04	780,90	0,94	3,12	0,12	3,21	344,10	455,60	128,40	4,71
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
395	Сосиски отварные	50	5,2	5,45	0	115	0,7	0	0	0,2	15,5	67	6,5	0,8
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	12,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		24,65	29,11	86,71	797,9	1,643	119	0,06	10,03	226,75	413,8	126,6	8,53
	Всего:		46,52	55,77	206,75	1578,8	2,583	122,1	0,175	13,24	570,85	869,4	255	13,24

вторая неделя

день недели:

вторник

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
497	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		21,18	18,72	89,82	640,20	0,89	2,00	0,12	1,02	458,60	459,00	91,40	3,04
	Обед													
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2
142/ 479	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82
369	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		40,02	39,19	112,22	986,15	1,138	32,53	0,08	9,48	163,5	510,3	133,75	8,52
	Всего:		61,2	57,91	202,04	1626,35	2,024	34,53	0,202	10,5	622,1	969,3	225,15	11,56

вторая неделя

день недели:

среда

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
309	Омлет с сыром	105	14,25	21,45	2,25	259,50	0,06	0,30	0,26	0,60	300,00	289,50	24,00	1,80
517	Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	17,00	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		21,63	26,89	49,21	478,00	0,12	3,70	0,28	0,93	439,20	404,00	44,20	2,63
	Обед													
68	Сельдь с луком	80	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
128/ 479	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,65	4,85	7	95	0,03	13,58	0	2,43	42,75	56,19	38,55	1,1
403/ 445	Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	75/50	19,3	10,05	6,57	234,95	0,23	2,77	0,043	4,135	29,5	93,5	25,5	4,8
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
	Конфета, глазированная шоколадом	15	0,6	5,9	37,66	56,9	0,005	0	0	0,35	4,2	14,25	14,85	0,45
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		47,71	42,96	170,31	1171,45	1,149	19,97	0,063	9,975	193,05	525,3	156,3	12,79
	Всего:		69,34	69,85	219,52	1649,45	1,269	23,67	0,343	10,91	632,25	929,3	200,5	15,42

вторая неделя

день недели:

четверг

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	22,40	249,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	131,80	31,60	0,44
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0,12	0,3	60	21	15	0,15
	Итого:		10,72	18,71	65,29	540,20	0,19	92,84	0,24	0,91	337,60	267,20	65,80	1,34
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,03	11,28	0	2,08	13,6	25,6	12,8	0,56
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,20	8,68	0,04	0,23	19	35,75	25,5	0,93
390/ 453	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70/50	10,04	15,3	14,87	253,8	0,05	1,58	0,125	0,605	23,25	115,7	19,75	1,685
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	29,44	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	170,2	180,4	6,06
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		33,08	35,05	132,55	1078,8	1,323	22,74	0,215	5,235	110,85	483,1	278,05	12,44
	Всего:		43,8	53,76	197,84	1619	1,517	115,6	0,458	6,145	448,45	750,3	343,85	13,78

вторая неделя

день недели:

пятница

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
319/ 481	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	100/25	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
112	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,08	0,30	24,00	16,50	24,00	3,30
497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	144,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		30,86	24,94	107,62	742,50	0,87	17,00	0,21	1,66	428,00	486,50	104,40	6,66
	Обед													
76	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	0,03	6,72	0	3,68	18,4	32	14,4	0,64
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	1,4
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		30,63	28,58	101,85	877,9	1,168	28,3	0,07	11,01	165,9	535,8	147,75	8,07
	Всего:		61,49	53,52	209,47	1620,4	2,033	45,3	0,275	12,67	593,9	1022	252,15	14,73