



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4
Е.Б. Очир-Горяева



Примерное 20-дневное меню

ШАРАПОВА
Согласовано
Николаевна Л.Н. Шарипова Л.Н.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под.ред М.П.Могильный, В.А.Тутельян. Москва Дели принт 2005г

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг			Витамины, мг				
				Белки г	Жиры,г	Углеводы,	Энерг	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588	220 - 275	50 - 63	330 - 413	2,4 - 3	0,24 - 0,3	12 - 15,0	0,14 - 0,18	2 - 2,5
	1 - день														
	Горячее питание														
№ 173,174, 175	Каша молочная рисовая / Дружба	210г	30,16	5,83	6,59	25,33	174,2	26	18	133	1	0,025	12	0,08	0
№ 7	Бутерб. Хлеб / масло /сыр	30/10/10г	25,49	3,21	1,37	13,07	108,2	13,72	5,9	79	0,6	0,056	0,11	0,06	2,02
№ 382	Какао	200г	17,20	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
	Яйцо отварное	1шт	10,56	2,7	4,6	0,28	62,8	2,2	4,8	4,8	1	0,028	0	0,0026	0,024
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	15,26	16,28	64,17	490,40	163,92	42,70	306,80	3,16	0,15	12,11	0,15	2,13
	2 - день														
	Горячее питание														
№ 295	Котлеты / биточки из птицы	80г	53,91	12,16	10,88	2,72	190,4	65,47	20,01	192,3	1,36	0,04	1,168	0,0138	0,41
№ 312	Пюре картофельное	150г	21,27	3,06	6,9	20,45	137,25	36,98	11,06	61,8	0,6	0,0516	0,18	0,13	0,12
№ 18	салат овощной	30	6,23												
№ 376, 377, 352	Чай сладкий	200г	2,00	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	15,42	17,78	37,17	355,65	108,45	31,07	255,90	2,36	0,09	3,55	0,14	0,54
	3 - день														
	Горячее питание														
№ 97 - 119	Супы / мясо птицы / фрикадельки	250г	43,60	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	0,495	
	Кондитерские из-я	1шт	26,11	3,1	4,3	23,8	146,3	26,7	7,3	40,4	0,17	0,06	1,7	0,006	1,21
№ 379	Кофейн. молоко / Джомба	200г	13,70	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	16,34	14,02	80,92	512,60	286,30	73,61	337,76	2,45	0,35	14,10	0,51	1,49
	4 - день														
	Горячее питание														
№ 293	Птица запеченая	80г	58,71	12,72	10,16	0	152,8	96,1	17,6	199,3	0,88	0,06	3,4	0,15	0,2
№ 305	Рис с припущенный	150г	13,42	3,15	0,5	18,7	145,6	29	13,5	82	0,237	0,014	0,6	0	1
№ 50, 52, 53, 54	Салат св.овоцей	30г	5,75	0,86	3,65	5,02	56,35	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	1,77
№ 342, 343,376	Кисель/чай сладкий	200г	5,53	0,2	0	31	106	16	4	8	0,2	0	7,4	0,02	0
	Хлеб пшеничный /ржано-пшен.	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	16,93	14,31	54,72	460,75	162,19	47,64	313,88	2,12	0,08	17,10	0,17	2,97
	5 - день														
	Горячее питание														
№ 279	Тефтели	80г	55,22	11,78	11,92	14,9	223	57,8	18,336	143,52	1,27	0,05	0,152	0,0272	0,556
№ 202-203	Макарон из-я отварные	150г	12,22	8,77	9,35	57,93	236,51	1,55	13,7	73,37	1,55	0,16	0	0	0,531
№ 29	Салат св.овоцей	30г	6,15	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	
№ 342, 348	Компот с /фруктовый	200г	9,82	0,2	0	29	94,2	12	0	39,6	0,6	0,006	12,05	0	1,77
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен		1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	21,21	24,92	103,26	594,09	82,91	40,02	280,50	3,76	0,24	17,90	0,03	2,86

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Е.Б. Очир-Горяева



Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред М.П.Могильный, В.А.Тутельян. Москва Дели принт 2005г

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры,г	Угле-	Энерг	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588	220 - 275	50 - 63	330 - 413	2,4 - 3	0,24 - 0,3	12 - 15,0	0,14 - 0,18	2 - 2,5
	6 - день														
	Горячее питание														
№ 173- 175,181	Каша молочная / суп молочный	210г	24,89	5,83	6,59	25,33	174,2	26	18	133	1,6	0,01	12	0,08	0
№ 7	Кондитер из-я / Гор бут хлеб+масло+сыр	30/20/10	41,40	4,3	5,3	16,8	146,3	26,7	7,3	40,4	0,17	0,08	1,7	0,06	1,21
№ 382.	Какао с молоком / Джомба	200г	17,12	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	1,01
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	16,08	15,91	82,26	538,30	280,40	51,60	340,80	2,44	0,23	13,76	0,15	2,41
	7 - день														
	Горячее питание														
№ 293. № 294	Шницель из птицы	80г	56,45	12,72	10,16	0	152,8	96,1	17,6	199,3	0,88	0,06	3,4	0,15	0,2
№ 202- 203	Макарон из-я/спагетти/соус	150г	17,59	5,10	7,52	28,5	202,5	37,5	21,12	62,1	0,9	0,06	0	0	0,075
№ 45. 46. 47	Салат из капусты	30г	7,37	0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,946	0	0,127
№ 376. 377. 352	Чай сладкий	200г	2,00	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	21,30	21,03	62,55	516,50	268,38	63,33	361,60	2,60	0,24	15,61	0,15	0,60
	8 - день														
	Горячее питание														
№ 82-85	Борщ св капусты сметана к/б	250г	23,43	5,83	4,56	15,39	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	10,87	0,129	1,162
№ 8	Гор бут сыр+ п/к колбаса / кондитер из-я	30/20/20г	46,28	13,81	10,95	31,39	271,61	174,78	6,98	241,36	1,4	0,14	0,92	0,06	0,7
№ 379	Кофейн. молоко / Джомба	200г	13,70	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	25,59	19,53	86,91	608,21	428,00	65,29	512,73	3,36	0,40	11,85	0,20	2,14
	9 - день														
	Горячее питание														
№ 292. 289	Гуляш / птица тушеная	80г	57,54	9,46	10,6	10,56	225	56,1	23,9	138,2	0,69	0,0456	4,25	0,162	0,102
стр 185	Гречка отварная	150г	16,70	6,75	3,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71
№ 48. 49	Салат витаминный	30г	7,17	0,66	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	31,7	0,31	0,02	10,76	0,1028	1,143
№ 376. 377	Чай сладкий / Кисель	200г	2,00	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	19,50	17,40	82,11	576,04	205,82	60,06	278,90	2,01	0,35	17,27	0,28	3,15
	10 - день														
	Горячее питание														
№ 268. 279	Котлеты гов. / Тефтели	75г	51,77	9,5	10,62	7,89	190,4	56	15,4	167,9	1,01	0,04	0,26	0,18	0,171
№ 312	Пюре картофельное / соус	150г	20,49	3,75	6,3	22,05	159	36,98	11,06	86,6	0,6	0,0516	0,18	0,0013	0,12
№ 29	Салат св овощей	30г	9,15	0,84	0,6	9,68	46,26	48,06	4,52	106,38	0,79	0,06	8,9	0,126	0,543
№ 342. 343. 376	Кисель / Чай сладкий	200г	2,00	0,2	0	31	106	16	4	8	0,2	0	7,4	0,02	0
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	16,72	17,82	85,26	574,26	262,74	47,28	446,28	2,71	0,25	16,80	0,33	1,02

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №4
 Е.В. Очир-Горяева

Примерное 20-дневное меню
 ШАРАПОВА
 Любовь
 Николаевна
 ИП Шарипова Л.Н.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под.ред М.П.Могильный, В.А.Тутельян. Москва ДеЛи принт 2005г

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры г	Угле-	Энерг	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588	220 - 275	50 - 63	330 - 413	2,4 - 3	0,24 - 0,3	12 - 15,0	0,14 - 0,18	2 - 2,5
	11 - день														
	Горячее питание														
№ 173,174, 175	Каша молочная рисовая / Дружба	210г	27,73	5,83	6,59	25,33	174,2	26	18	133	1	0,025	12	0,08	0
№ 7	Гор. Бутерб. Хлеб / масло / сыр	30/10/10г	27,92	3,21	1,37	13,07	108,2	13,72	5,9	79	0,6	0,056	0,11	0,06	2,02
	Яйцо отварное	1шт	10,56	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
№ 382	Какао	200г	17,20	2,7	4,6	0,28	62,8	2,2	4,8	4,8	1	0,028	0	0,0026	0,024
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	17,69	16,58	78,81	563,00	269,62	55,00	384,20	3,27	0,25	12,17	0,15	2,32
	12 - день														
	Горячее питание														
№ 266	Бифштекс	63г	53,55	7,32	8,15	9,31	228	49,1	15,2	89,6	0,61	0,04	0,17	0,32	0
№ 312	Пюре картофельное	150г	20,49	3,75	6,3	22,05	159	36,98	11,06	86,6	0,6	0,0516	0,18	0,0013	0,12
№ 45, 46, 47	Салат из капусты	30г	7,37	0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	9,946	0	0,127
№ 376, 377	Чай сладкий	200г	2,00	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	14,55	17,80	65,41	548,20	220,86	50,87	276,40	2,03	0,21	12,56	0,32	0,44
	13 - день														
	Горячее питание														
№ 87 - 93	Щи св капусты картофелем м/б	250г	42,31	1,75	4,89	8,49	184,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	14,77	0	2,1
	Кондитерские из-я	1шт	27,40												
№ 379, 382	Кофейн. молоко / Джомба	200г	13,70	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	7,70	8,91	48,62	402,55	271,03	48,55	215,03	1,47	0,20	14,83	0,01	2,38
	14 - день														
	Горячее питание														
№ 244, 259	Плов / Жаркое по-домашнему	180г	66,42	10,08	6,32	3,888	242,8	52,11	30,9	172,56	0,96	0,08	1,35	0,01	0,31
№ 48, 49	Салат витаминный	30г	7,17	3,06	6,9	20,45	137,25	36,98	11,06	61,8	0,6	0,0516	0,18	0,13	0,12
№ 342, 343	Комлот с / фруктовый	200г	9,82	0,2	0	29	94,2	12	0	39,6	0,6	0,006	0,4	0,12	0
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	15,77	13,52	67,98	546,85	206,79	54,26	351,36	2,27	0,24	1,99	0,26	0,62
	15 - день														
	Горячее питание														
№ 268	Биточки / Шницель гов	80г	53,91	12,44	9,24	12,36	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	0,23	
№ 202- 203	Макарон из-я / спагетти / соус	150г	12,22	5,1	7,52	28,5	202,5	37,5	21,12	62,1	0,9	0,06	0	0	0,75
№ 43	Салат св овощей	30г	7,84	0,84	0,6	9,68	46,26	48,06	4,52	106,38	0,79	0,06	8,9	0,126	0,543
№ 352	Кисель	200г	9,44	0,2	0	31	106	16	4	8	0,2	0	7,4	0,02	0
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	21,01	17,66	96,18	610,36	242,26	67,64	386,98	3,20	0,30	16,48	0,38	1,48



Примерное 20-дневное меню

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под.ред М.П.Могильный, В.А.Тутельян. Москва Дели принт 2005г

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры,г	Угле-	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588	220 - 275	50 - 63	330 - 413	2,4 - 3	0,24 - 0,3	12 - 15,0	0,14 - 0,18	2 - 2,5
	16 - день														
	Горячее питание														
№ 173,174, 175	Каша молочная/суп молочный	210г	23,90	5,83	6,59	25,33	174,2	26	18	133	1	0,01	12	0,08	0
№ 7	Кондитер из-я гор бут хлеб-масло-сыр	30/20/20	42,31	5,1	6,3	23,8	146,3	26,7	7,3	40,4	0,17	0,06	1,7	0,06	1,21
№ 382.	Какао с молоком/Джомба	200г	17,20	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	1,01
	Хлеб пшеничный /ржано-пшен	60г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
			0,00												
	Итого		85,00	16,88	16,91	89,26	538,30	280,40	51,60	340,80	1,84	0,21	13,76	0,15	2,41
	17 - день														
	Горячее питание														
№ 292, 289	Гуляш / птица тушеная	80г	57,54	8,46	10,6	10,56	225	56,1	23,9	138,2	0,69	0,0456	4,25	0,162	0,102
стр 185	Гречка отварная / соус	150г	16,70	5,75	3,45	37,5	198	15,6	14,76	29,8	0,5	0,18	0	0,02	1,71
№ 48, 49	Салат витаминный	30г	7,17	3,06	6,9	20,45	137,25	36,98	11,06	61,8	0,6	0,0516	0,18	0,13	0,12
№ 376, 377, 352	Чай сладкий	200г	2,00	0,2	0	14	28	6	0	1,8	0,4	0	2,2	0	0,007
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	19,90	21,25	97,15	660,85	220,38	62,02	309,00	2,30	0,38	6,69	0,31	2,13
	18 - день														
	Горячее питание														
№ 94 - 96	Рассольник м.б	250г	42,31	5,83	4,56	15,39	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	10,87	0,129	1,162
	Кондитерские из-я	1шт	27,40	7,14	9,94	15,41	164,5	17,6	1,7	100	0,5	0,01	1,74	0	1,01
№ 379, 382	Кофейн. Напиток с молоком / Джомба	200г	13,70	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	0	0,01	0,088
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
			0,00												
	Итого		85,00	18,92	18,52	70,93	501,10	270,82	60,01	371,37	2,46	0,27	12,67	0,14	2,45
	19 - день														
	Горячее питание														
№ 293, 391, 392	Птица запеченая / Пельмени/ Хурон	80г	54,38	10,62	8,16	0	152,8	92,1	17,6	199,3	0,88	0,06	0,4	0,15	0,2
№ 202 / 203	Макарон из-я спагетти / соус	150г	12,22	5,10	7,52	28,5	202,5	37,5	21,12	62,1	0,9	0,06	0	0	0,075
№ 45, 46, 47	Салат св.капусты	30г	7,37	0,85	3,05	5,41	60,6	23,08	12,31	21	0,31	0,02	6,946	0	0,127
№ 352	Кисель	200г	9,44	0,2	0	31	106	16	4	8	0,2	0	7,4	0,02	0
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен.	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	19,20	19,03	79,55	594,50	274,38	67,33	367,80	2,40	0,24	14,81	0,17	0,59
	20 - день														
	Горячее питание														
№ 536	Рыба / Тефтели / котлеты рыбные	75г	40,02	10,08	6,32	3,888	242,8	52,11	30,9	172,56	0,96	0,08	1,35	0,01	0,31
№ 128, 312	Пюре картофельное	150г	21,27	3,06	6,9	20,45	137,25	36,98	11,06	61,8	0,6	0,0516	0,18	0,13	0,12
№ 50, 51, 52, 53.	Салат св.овошей	30г	12,30	0,9	1,05	5,04	59,28	24,08	12,55	24,66	0,31	0,02	12,05	0	1,77
№ 352, 354, 355	Компот с / фруктовый	200г	9,82	0,2	0	29	94,2	12	0	39,6	0,6	0,006	0,4	0,12	0
	Хлеб пшеничный / ржано-пшен	30г	1,59	2,43	0,3	14,64	72,6	105,7	12,3	77,4	0,108	0,1	0,06	0	0,19
	Итого		85,00	16,67	14,57	73,02	606,13	230,87	66,81	376,02	2,58	0,26	14,04	0,26	2,39