

Утверждаю:  
Директор муниципального казенного  
образовательного учреждения  
«Причудымская СШ»



С. А. Петрова

«01» сентября 2022 г.

**Примерное  
двенадцатидневное меню  
для организации питания учащихся  
МКОУ «Причудымская СШ»**

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причудлымской СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 1</b>											
	<b>Завтрак</b>										
15	Сыр твердых сортов (голландский)	15	3,95	3,99	0	52	30	7,89	7,98	0	103
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом слив. И сахаром	200/10	7,7	11,6	37,4	284	200/10	7,7	11,6	37,4	284
379	Кофейный напиток на ц/молоке	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Йогурт	125	5,13	1,8	1,13	66,8	125	5,13	1,8	1,13	66,8
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70	5,5	0,7	33,8	163
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,56</b>	<b>28,99</b>	<b>96,72</b>	<b>773,12</b>		<b>30,3</b>	<b>33,28</b>	<b>110,4</b>	<b>893,6</b>
	<b>Обед</b>										
ПР	Огурны консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14
88	Щи из св.капусты с картофелем, на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
268/ 330	Котлета из говядины рубл., соус сметанный	50/50	7,5	9,19	8,24	147	100 (без соуса)	14,14	15,4	12,96	249,56
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	30	2,37	0,3	14,4	70,1
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18	95,8	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>Итого за обед</b>			<b>18,6</b>	<b>19,8</b>	<b>109,43</b>	<b>702,67</b>		<b>26,74</b>	<b>27,23</b>	<b>87,47</b>	<b>701,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,16</b>	<b>48,79</b>	<b>206,15</b>	<b>1475,79</b>		<b>57,04</b>	<b>60,51</b>	<b>197,87</b>	<b>1594,71</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причлымской СШ"**

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 2</b>											
<b>Завтрак</b>											
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
143	Плов из говядины	80/200	21,1	13,6	0	211	80/200	21,1	13,6	0	211
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Кондит.изд. -печенье сахарное	30	2,25	2,9	22,3	125	45	3,37	4,4	33,4	187,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,15</b>	<b>25,26</b>	<b>59,19</b>	<b>576,1</b>		<b>29,97</b>	<b>27,03</b>	<b>84,55</b>	<b>711,9</b>
52	Свекла отв. С растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
103	Суп карт. с макар. изд. на кур. бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132
288	Цыплята-бройлеры отварные с маслом сливочным	100/5	22,03	16,06	0,4	238	120/5	25,3	17,3	0,6	253
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
883	Кисель плодово-ягодный из экстракта	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>37,07</b>	<b>31,77</b>	<b>123,7</b>	<b>922,68</b>		<b>42,23</b>	<b>36,55</b>	<b>140,01</b>	<b>1042,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64,22</b>	<b>57,03</b>	<b>182,89</b>	<b>1498,78</b>		<b>72,2</b>	<b>63,58</b>	<b>224,56</b>	<b>1754,6</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причulyмской СШ"**

№ рецептур ы	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая ценност	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 3</b>											
	<b>Завтрак</b>										
223	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	повидло абрикосовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4
378	Чай с ц/молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>31,53</b>	<b>18,22</b>	<b>87,62</b>	<b>640,3</b>		<b>31,53</b>	<b>18,22</b>	<b>87,62</b>	<b>640,3</b>
	<b>Обед</b>										
71	Огурцы св.	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12
82	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,7	250	1,8	4,9	10,9	103,7
	сметана 15%для к борщу	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,70	2,89	221	100	14,5	16,70	2,89	221
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	50	3,95	0,5	24,15	116,9
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	12,06	69,6	60	3,8	0,62	124	122
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,79</b>	<b>30,066</b>	<b>109,96</b>	<b>853,79</b>		<b>35,65</b>	<b>31,696</b>	<b>240,02</b>	<b>1006,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,32</b>	<b>48,286</b>	<b>197,58</b>	<b>1494,09</b>		<b>67,18</b>	<b>49,916</b>	<b>327,64</b>	<b>1646,8</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причудымской СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/ Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 4</b>											
<b>Завтрак</b>											
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
234	минтай тушеный в сметанном соусе	100	9,75	4,95	3,8	105	100	9,75	4,95	3,8	105
304	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
389	Сок фруктовый	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	150	0,6	0,6	14,7	70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,01</b>	<b>18,02</b>	<b>93,31</b>	<b>594,1</b>		<b>19,33</b>	<b>19,01</b>	<b>104,07</b>	<b>694,3</b>
<b>Обед</b>											
71	Помидоры св.	60	0,7	0,12	2,3	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22
98	Суп крестьянский со сметаной	250	1,48	4,9	6,09	76,25	250	1,48	4,9	6,09	76,25
	сметана 15% для подачи супа	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
255/332	Печень по -строгановски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185	100	13,26	11,23	3,52	185
309	Макаронь отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,16	0,4	19,3	94
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,41</b>	<b>23,15</b>	<b>100,14</b>	<b>743,6</b>		<b>32,14</b>	<b>24,37</b>	<b>125,87</b>	<b>874,89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,42</b>	<b>41,17</b>	<b>193,45</b>	<b>1337,7</b>		<b>51,47</b>	<b>43,38</b>	<b>229,94</b>	<b>1569,19</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причудымской СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18					
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>неделя 1, день 5</b>												
	<b>Завтрак</b>											
255/332	печень по строгановски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185	100	13,26	11,23	3,52	185	
309	макароны отв. со сливочн. маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14	
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5	
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,16	0,4	19,3	94	
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,66</b>	<b>17,01</b>	<b>88,89</b>	<b>630,15</b>		<b>28,99</b>	<b>18,15</b>	<b>113,12</b>	<b>752,64</b>	
	<b>обед</b>											
ПР	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	100	1,6	6,3	7,4	90,8	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	250	2,01	5,09	11,98	107,25	
ПР	сметана 15% к рассольнику	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1	
241	Говядина отварная,	90	15,79	12,6	1,98	183	100	17,55	14,05	2,2	203,7	
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113	
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	70	4,6	0,84	23,38	121,8	
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,84</b>	<b>28,84</b>	<b>94,8</b>	<b>761,48</b>		<b>33,58</b>	<b>34,08</b>	<b>113,8</b>	<b>905,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>53,5</b>	<b>45,85</b>	<b>183,69</b>	<b>1391,63</b>	<b>0</b>	<b>62,57</b>	<b>52,23</b>	<b>226,92</b>	<b>1657,99</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причулымской СШ"**

рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 1, день 6</b>											
	<b>Завтрак</b>										
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
288	Цыплята-бройлеры отварные со сливочным маслом	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отв./ масло слив.	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,99</b>	<b>34,17</b>	<b>103,72</b>	<b>829,8</b>		<b>39,19</b>	<b>34,8</b>	<b>116,84</b>	<b>950,9</b>
	<b>Обед</b>										
52	Свекла отв. С растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,4	4,95	7,9	89,75	250	1,4	4,95	7,9	89,75
ПР	сметана 15% в щи	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
312	Картоф. пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,15</b>	<b>20,56</b>	<b>97,46</b>	<b>634,13</b>		<b>23,93</b>	<b>25,03</b>	<b>94,4</b>	<b>719,15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,14</b>	<b>54,73</b>	<b>201,18</b>	<b>1463,93</b>		<b>63,12</b>	<b>59,83</b>	<b>211,24</b>	<b>1670,05</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причудлымской СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 1</b>											
	<b>Завтрак</b>										
15	Сыр	0	0	0	0	0	30	7,89	7,98	0	103
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом слив. И сахаром	200/10	7,7	11,6	37,4	284	200/10	7,7	11,6	37,4	284
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
386	Кефир 3,2%ж.	150	4,35	3,75	6	150	150	4,35	3,75	6	150
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,27</b>	<b>16,31</b>	<b>96,25</b>	<b>646,3</b>		<b>25,9</b>	<b>24,61</b>	<b>102,57</b>	<b>663,7</b>
	<b>Обед</b>										
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,7	100	2,01	0,1	20,5	91,2
82	Борщ с капустой и картоф., со сметаной	250	1,8	4,92	10,9	103,75	250	1,8	4,92	10,9	103,75
ПР	Сметана 15% к борщу	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
278	Тефтели из говядины с рисом	110	7,8	8,75	10,25	151	110	7,8	8,75	10,25	151
309	Макаронные изд. отв	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90
ПР	клеб пшеничный обогащ.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	клеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за обед</b>		<b>21,33</b>	<b>20,47</b>	<b>121,32</b>	<b>736,4</b>		<b>23,9</b>	<b>21,53</b>	<b>131,45</b>	<b>732,79</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>37,6</b>	<b>36,78</b>	<b>217,57</b>	<b>1382,7</b>		<b>49,8</b>	<b>46,14</b>	<b>234,02</b>	<b>1396,49</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причулымской ЦС"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 2</b>											
	<b>Завтрак</b>										
15	Сыр голландский	15	3,95	1,99	0	52	15	3,95	3,99	0	52
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
54-16к-2020	Каша молоч. "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	200	5	6,9	23,9	178
ПР	масло сливочное 82,5%ж., к каше	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
382	кофейный напиток	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14	69	70	3,08	0,45	23,45	116
338	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44	150	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за день</b>		<b>15,82</b>	<b>31,5</b>	<b>66,87</b>	<b>611,2</b>		<b>16,66</b>	<b>31,68</b>	<b>74,72</b>	<b>658,2</b>
	<b>Обед</b>										
71	Помидоры св.	60	0,7	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22
103	Суп картофельный с макар.изд. на кур.бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,57</b>	<b>28,97</b>	<b>112,06</b>	<b>847,8</b>		<b>44,37</b>	<b>29,8</b>	<b>137,52</b>	<b>995,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,39</b>	<b>60,47</b>	<b>178,93</b>	<b>1459</b>		<b>61,03</b>	<b>61,48</b>	<b>212,24</b>	<b>1653,3</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причулымской СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 3</b>											
	<b>Завтрак</b>										
ПР	Кукуруза конс.	60	1,73	3,71	4,8	59,6	60	1,73	3,71	4,8	59,6
268	Котлета рубл., соус сметанный	50/50	7,7	9,22	8,3	149	50/50	7,7	9,22	8,3	149
302	Каша гречневая с маслом сл.	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
389	Сок фруктовый	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	2,37	0,31	14,4	70,5
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,51</b>	<b>19,66</b>	<b>97,6</b>	<b>670,85</b>		<b>25,65</b>	<b>21,04</b>	<b>117,95</b>	<b>773,1</b>
	<b>обед</b>										
52	Свекла отв.	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,70	12,11	85,70	250	1,97	2,70	12,11	85,70
232	Минтай запеч. в смет соусе	100	11,4	6,15	2,4	111,25	120	13,6	7,8	2,88	133,5
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	<b>Итого за обед</b>		<b>21,84</b>	<b>16,896</b>	<b>101,37</b>	<b>664,33</b>		<b>26,11</b>	<b>21,836</b>	<b>118,67</b>	<b>794,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,35</b>	<b>36,556</b>	<b>198,97</b>	<b>1335,18</b>		<b>51,76</b>	<b>42,876</b>	<b>236,62</b>	<b>1567,8</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причулымской СШ"**

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 4</b>											
	<b>Завтрак</b>										
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63
120	Суп мол. с макар. изд.	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155
ПР	Кондитерские изд.-пряники	40	2,36	1,88	30	146	50	2,95	2,35	37,5	183
ПР	Хлеб пшен.обогащ.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	150	0,6	0,6	14,7	70
	<b>итого за завтрак</b>		<b>20,17</b>	<b>23,13</b>	<b>116,15</b>	<b>746,3</b>		<b>23,27</b>	<b>23,8</b>	<b>132,5</b>	<b>830,3</b>
	<b>Обед</b>										
ПР	Огурны консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14
88	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75
ПР	Сметана 15% к щам	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	16,2	18,09	16,58	295	250	20,2	22,6	20,7	368
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>22,27</b>	<b>25,35</b>	<b>65,59</b>	<b>573,95</b>		<b>29,06</b>	<b>30,19</b>	<b>97,51</b>	<b>722,85</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,44</b>	<b>48,48</b>	<b>181,74</b>	<b>1320,25</b>		<b>52,33</b>	<b>53,99</b>	<b>230,01</b>	<b>1553,15</b>

**Меню приготавливаемых блюд по МКОУ "Причулымской СШ"**

№ рецептур ы	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет					Возраст детей с 11-18				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>неделя 2, день 5</b>											
	<b>Завтрак</b>										
189	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347
ПР	молоко сгущеное к запеканке	20	1,5	0,04	11,36	52	20	1,5	0,04	11,36	52
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,68</b>	<b>16,53</b>	<b>75,68</b>	<b>578,5</b>		<b>32,73</b>	<b>16,73</b>	<b>85,33</b>	<b>625,5</b>
	<b>Обед</b>										
71	Огурцы свежие	60	0,4	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	250	2,01	5,09	11,98	107,25
ПР	сметана к рассольнику	10	0,26	1,5	0,03	16,2	10	0,26	1,5	0,03	16,2
267	Шницель натуральный рубл. С	80	13,83	28,6	6,58	341	100	17,2	35,7	8,22	426,2
ПР	маслом сливочным, 82,5%ж.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8
321	Капуста тушен.	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,91</b>	<b>49,03</b>	<b>88,43</b>	<b>876,7</b>		<b>30,69</b>	<b>57,41</b>	<b>120,64</b>	<b>1059,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,59</b>	<b>65,56</b>	<b>164,11</b>	<b>1455,2</b>		<b>63,42</b>	<b>74,14</b>	<b>205,97</b>	<b>1684,95</b>

