Подписано цифровой подписью: Волошин Анатолий Николаевич
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C313132303030333031393137, 1.2.643.100.3=120B303132303037383533383 7, email=obr-zakupki@mail.ru, c=RU, st=Республика Коми, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПИЖЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", givenName=Анатолий Николаевич, sn=Волошин, cn=Волошин Анатолий Николаевич
Дата: 2021.04.12 16:40:21 +03'00'

Утверждаю
Директор МБОУ»Пижемская СОШ»
_____А.Н.Волошин
«12» апреля 2021 года.

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
для организации питания обучающихся общеобразовательного учреждения от 12до 18лет
(1-е полугодие)

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
НЕДЕЛЯ 1						
1 день						
Завтрак 21,2 %						
52	Каша рисовая вязкая с маслом и с сахаром молочная	250	3,63	6,19	45.26	251,56
95	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
3	Хлеб –пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
101	Кефир	200	5.8	5	8	106
	Итого :	***730***	***19,19***	***17,93***	***68,04***	***575,36***
Обед 40,7 %						
22	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,49	6,27	12,29	115,65
34	Суп картофельный с пшеничной крупой	300	3,22	3,36	20,57	125,4
75	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203
88	Макаронные изделия отварные	230	8,46	6,92	40,55	258,29
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
91	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
120	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25
	Итого:	***1245***	***50,19***	***40,8***	***132.33***	***984,52***
	Всего:	***1975***	***69,38***	***58,73***	***200,37***	***1559,88***
2 день						
Завтрак 25,4%						
48	Каша «Дружба» с изюмом	250	12,74	13,55	50,39	374,54
3	Хлеб –пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
1	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4
55	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22
	Итого :	***603***	***14,73***	***19,02***	***85,46***	***540,39***
Обед 25,4%						
7	Помидоры свежие	150	0,36	0,05	1,13	9
37	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.23	3,41	20,57	125,7
64	Рыба припущенная	120	20,14	0,77	0,37	89,38
84	Пюре картофельное	230	4,69	7,36	31,35	210,45
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117

	Итого :	***1120***	***35,68***	***12,69***	***86.26***	***691,51***
	Всего :	***1723***	***50,41***	***31,71***	***171,72***	***1231,9***
			3 день			
Завтрак 20,6 %						
60	Пудинг из творога запеченный	250	34,75	24	12,75	280
3	Хлеб –пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
98	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116
90	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	***610***	***41,47***	***27,24***	***45,73***	***560***
Обед 40,6%						
10	Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,14	3,57	100,95
29	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	150,3	123
77	Фрикадельки в том-.сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
86	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,43	8,6	54,95	353,35
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
97	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Итого :	***1200***	***36,38***	***42***	***256,15***	***1104,81***
	Всего :	***1810***	***77,85***	***69,24***	***301,88***	***1664,81***
			4 день			
Завтрак 21,4 %						
51	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	250	7,63	5	46,2	260,3
93	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	-	32,3	132
3	Хлеб –пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	Итого :	***530***	***17,39***	***11,74***	***79,28***	***582,1***
Обед 39 %						
20	Салат из моркови и яблок	150	1,29	7,83	11,81	122,85
31	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
63	Рыба, запеченная в омлете	120	19,05	5,45	3,86	141
89	Капуста тушеная	230	4,26	9,94	52,93	327,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого :	***1120***	***38,05***	***31,06***	***133,44***	***1061,53***
	Всего :	***1650***	***55,44***	***42,8***	***212,72***	***1643,63***
			5 день			
Завтрак 25,6 %						
61	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2
102	Напиток из шиповника	200		0,27	17,2	72,8
90	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
1	Масло сливочное	10		8,2	0,1	37,5
	Итого :	***570***	***38,96***	***32,42***	***48,9***	***695,5***
Обед 41,2%						
80	Салат из свеклы с сыром	150	4,97	9,53	7,97	137,28
32	Рассольник»Петербургский» с рисовой крупой	300	2,4	6,13	20,32	146,1
80	Птица отварная	120	25,32	16,32	0	247,5
87	Картофель отварной	230	4,38	6,62	35,28	218,27
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18

3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
101	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого :	***1320***	***49,17***	***44,7***	***108,97***	***1121,53***
	Всего :	***1890***	***88,13***	***77,12***	***157,87***	***1817,03***
			НЕДЕЛЯ 2			
			6 день			
Завтрак 26,1%						
121	Каша жидкая молочная пшенная	250	8,91	13,91	44	338,44
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
55	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
99	Какао с молоком	200	3.52	3,72	25,49	145,2
90	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	***650***	***22,83***	***23,47***	***80,35***	***710,48***
Обед 36,7%						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,47	9,23	5,6	111,3
40	Суп молочный с крупой рисовой	300	7,54	1,6	26,3	206,88
65	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,5
44	Рагу из овощей	230	3,51	16,82	22,09	253,92
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
	Итого :	***1120***	***34,78***	***34,39***	***102,9***	***998,98***
	Всего:	***1770***	***57,61***	***57,86***	***183,25***	***1709,46***
			7 день			
Завтрак 24,8 %						
43	Лапшевик с творогом , со сметаной	200/10	21,79	16,2	42,07	401,51
94	Чай с лимоном	180/13,5 /6,3	0,48	-	8,88	37,44
89	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	Итого:	***590***	***32,23***	***23,34***	***61,53***	***675,75***
Обед 44,7%						
18	Винегрет овощной с растительным маслом	150	2,04	9,27	12,66	142.2
38	Суп картофельный с мясными фрикадеьками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
70	Мясо тушеное с овощами в соусе	120	11,42	8,72	7,97	160,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
85	Рис отварной	230	8,44	12,47	84,34	483,25
91	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого :	***1095***	***35,65***	***37,46***	***156,9***	***1216,83***
	Всего :	***1685***	***67,88***	***60,8***	***218,43***	***1892,58***
			8 день			
Завтрак 25,1%						
56	Омлет натуральный со сливочным маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
95	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
115	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193

	Итого:	***525***	***27,64***	***32,91***	***54,56***	***683,9***
Обед 36,9%						
17	Икра морковная	150	3,3	6,9	16,32	140,55
200	Суп рыбный	300	19,24	0,9	13,82	158,52
76	Котлеты	100	15,55	11.55	15,7	228,75
84	Пюре картофельное	230	4,69	7,36	31,35	210,45
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Итого :	***1100***	***49,04***	***27,81***	***114,59***	***1004,65***
	Всего :	***1625***	***76,68***	***60,72***	***169,15***	***1688,55***
			9 день			
Завтрак 19,5 %						
59	Пудинг из творога с рисом	207/41	31,35	22,74	42,11	498,37
90	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
102	Напиток из шиповника	200	-	0,27	17,2	72,8
1	Масло сливочное	5	-	4,1	0,05	37,5
	Итого :	***613***	***36,67***	***28,25***	***70,44***	***772,67***
Обед 33%						
21	Салат из капусты белокочанной с морковью	150	2	9,12	12,78	141,18
28	Ши из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	10,19	101.7
79	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
91	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого :	***1013***	***28.83***	***36,83***	***86,65***	***897,55***
	Всего :	***1626***	***65,5***	***65,08***	***157,09***	***1670,22***
			10 день			
Завтрак 23%						
52	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	250	5,3	6,16	43,38	250,94
55	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
99	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
90	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	***650***	***19,22***	***15,72***	***79,73***	***622,98***
Обед 32,7%						
12	Салат из помидор с растительным маслом	150	3	7,7	19.8	39
3	Суп с рыбными консервами	300	10,33	10,08	17,21	200,7
44	Рагу из овощей	250	3.82	18.37	24,11	277,22
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,86	55,18
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94.2
101	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого :	***1220***	***29,25***	***42,25***	***106.52***	***889,3***
	Всего :	***1870***	***48,47***	***57,97***	***186,25***	***1512,28***
	Всего за 10 дней :	***17804***	***657,17***	***581,16***	***1959,98***	***16513,34***
	За 1 день в среднем :	***1780,4***	***65,72***	***58,11***	***196***	***1651,33***
	НОРМА :		***54***	***55,2***	***229,8***	***1627,8***
	В %:		***122***	***105***	***85***	***101***