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 16:41:32 +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 7 до 11лет
(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 19,9%						
52	Каша рисовая вязкая с маслом и с сахаром молочная	200	2,9	4,95	36,21	201,25
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
95	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
101	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого :	***650***	***16***	***16,27***	***58,6***	***466,55***
Обед 40,4 %						
22	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1
34	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5
75	Гуляш	80/60	19,04	15,62	4,59	162,4
88	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
117/111	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
91	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого:	***1050***	***42,29***	***33,22***	***112,43***	***949,44***
	Всего:	***1700***	***58,29***	***49,49***	***171,03***	***1415,99***
			2 день			
Завтрак 25,6 %						
48	Каша «Дружба» с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,3	307
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
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 :	***485***	***21,65***	***26,93***	***67,16***	***600,9***
Обед 25,1 %						
7	Помидоры свежие	100	0,24	0,03	0,75	6
37	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
64	Рыба припущенная	90	15,14	0,58	0,28	67,2
84	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59

	Итого :	***930***	***28,74***	***10,82***	***72,34***	***590,34***
	Всего :	***1415***	***50,39***	***37,75***	***139,5***	***1191,24***
			3 день			
Завтрак 19 %						
60	Пудинг из творога запеченный	200	27,8	19,2	10,2	224
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
98	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116
90	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	***530***	***32,06***	***22,02***	***42,79***	***445,5***
Обед 41,6 %						
10	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
29	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
77	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33
86	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
97	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Итого :	***1040***	***33,48***	***36,72***	***216,81***	***976,98***
	Всего :	***1570***	***67,66***	***58,83***	***265,26***	***1454,48***
			4 день			
Завтрак 20,1 %						
51	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными»Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24
93	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,3	132
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	Итого :	***450***	***13,4***	***10,32***	***69,65***	***471,54***
Обед 39,3 %						
20	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9
31	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
63	Рыба , запеченная в омлете	120	19,05	5,45	3,86	141
89	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого :	***960***	***35,29***	***25,96***	***113,4***	***923,34***
	Всего :	***1410***	***48,69***	***36,28***	***183,05***	***1394,88***
			5 день			
Завтрак 27,1 %						
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	30	2,46	0,42	0,39	58,5
1	Масло сливочное	5	-	4,1	0,05	37,5
	Итого :	***535***	***36,5***	***27,9***	***48,46***	***637***
Обед 36,6 %						
11	Салат из свеклы с сыром	100	3,31	6,35	5,31	91,52
32	Рассольник «Петербургск» с рисовой крупой	250	2	5,11	16,93	121,75
80	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25

87	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
101	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого :	***1140***	***41,61***	***36,79***	***67,63***	***859,91***
	Всего :	***1675***	***78,11***	***64,69***	***116,09***	***1496,9***
			НЕДЕЛЯ 2			
			день 6			
Завтрак 24,9 %						
121	Каша жидкая молочная пшенная	200	7.13	11,13	35,2	270,75
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
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	47,0
	Итого :	***570***	***18,59***	***20,27***	***71,16***	***584,29***
Обед 32,6 %						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
40	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,03	1,28	21,04	165,5
65	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,5
44	Рагу из овощей	200	3,05	14,63	19,21	220,8
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	Итого :	***960***	***31,65***	***28,67***	***62,2***	***765,59***
	Всего:	***1530***	***50,24***	***48,94***	***133,36***	***1349,88***
			7 день			
Завтрак 20,5 %						
43	Лапшевик с творогом . со сметаной	150\10	17,34	13,41	31,55	316,52
94	Чай с лимоном	162/12,2 /5,9	0,43		8,01	33,7
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	Итого:	***390***	***24,87***	***19,73***	***39,95***	***481,52***
Обед 44,2 %						
18	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,8
38	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	7,29	5,7	16,99	148,5
70	Мясо тушеное с овощами в соусе	90	8,59	6,56	5,99	120,84
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
85	Рис отварной	200	7,34	10,84	73,34	420,22
91	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого :	***900***	***30,37***	***30,45***	***133,7***	***1038,95***
	Всего :	***1290***	***55,24***	***50,18***	***173,65***	***1520,47***
			8 день			
Завтрак 26,6 %						
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	30	2,46	0,42	0,39	58,5
115	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193
	Итого :	***495***	***25,18***	***32,49***	***54,17***	***625,4***
Обед 33,3 %						
17	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
200	Суп рыбный	250	16,03	0,75	11,52	132,1
76	Котлеты	100	15,55	11,55	15.7	228,75
84	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
	Итого :	***940***	***43,49***	***24,27***	***72,07***	***782,14***
	Всего :	***1435***	***68,67***	***56,76***	***126,24***	***1407,5***
			9 день			
Завтрак 24,2 %						
59	Пудинг из творога с рисом	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
102	Напиток из шиповника	180	-	0,24	15,48	65,52
1	Масло сливочное	5	-	4,1	0,05	37,5
90	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого :	***495***	***25,58***	***21,54***	***56,74***	***569,66***
21	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
28	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
79	Запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
91	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого :	***883***	***27,14***	***32,68***	***74,76***	***805,95***
	Всего :	***1378***	***52,72***	***54,22***	***131,5***	***1375,61***
			10 день			
Завтрак 21,9 %						
52	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	200	4,24	4,93	34,7	200,75
55	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
3	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
99	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145.2
90	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого :	***570***	***15,7***	***14,07***	***70,66***	***514,29***
Обед 30,1 %						
12	Салат из помидор с растительным маслом	95/5	2	5,13	13,18	26
33	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
44	Рагу из овощей	250	3,82	18,37	24,11	277,22
3	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,67	0,13	5,93	27,59
92	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
101	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого :	***1090***	***25,86***	***37,87***	***91,1***	***721,05***
	Всего :	***1660***	***41,56***	***51,94***	***161,76***	***1235,34***
	Всего за 10 дней :	***15063***	***571,57***	***509,08***	***1601,4***	***13842,3***
	За 1 день в среднем :	***1506***	***57,2***	***51***	***160,1***	***1384,22***

Норма :	***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***
+/- к норме					
В % :		***123***	***107***	***80***	***98,2***