

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Лазарево Уржумского района Кировской области

**«Согласовано»**

Начальник Территориального отдела Управления  
по Кировской области

в Уржумском районе

А.В.Липатников

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года

**Утверждаю**

Директор \_\_\_\_\_ Арутюнян Е Р

« 23 » августа 2021 года

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 18-ДНЕЙ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День № 13 – завтрак:</b>													
№160 ТК№78	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112, 38		32,7 2	0,71
№1 ТК№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,	-	-	8,1	-	9,9	0,62
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						475,7								
	<b>День № 13 – обед:</b>													
№16 ТК№14	Салат из свежих капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69,0	0,02	15,6 4	0,6	5,4	37,8	0,9	13,1 4	0,86
№140 ТК№61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	235,0	0,08	6,60			13,3 8		20,9 2	0,86
№8 ТК№102	Котлеты рубленые из говядины с курицей	80	11,9	19,8	6,5	254,0	0,05	0,57	-	-	18,4 8	-	19,3 0	1,20
№216 ТК№147	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224,0	0,15	14,5 4	-	-	28,0	-	41,9 8	1,62
№593 ТК№248	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	0,02	4		0,20	14	17,0	18,0	0,8
№ ТК№	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№ ТК№														
Итого:						982,6								
Итого за день:						1457,9								

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День №7 – завтрак:</b>													
№311 ТК№206	Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая	180/5	6,8	8,9	28,3	221	0,18	0,46				126,1 0		50,70 1,44
№693 ТК№306	Какао с молоком (2 вариант)	200	3,3	3,1	13,7	94	0,03	0,52	0,01	-		110,3 7	1,2	26,97 0,88
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						400,7								
	<b>День №7 – обед:</b>													
№42 ТК№8	Салат из белокачанной капусты с яблоком	80	1,5	3,7	7,7	69,0	0,02	15,64	-	-	37,80	-	13,14	0,86
№132 ТК№56	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	2,1	5,2	15,4	243	0,08	6,7	0,1	1,4	15,05	0,13	22,5	0,84
№436 ТК№98	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77	-	-	23,88	-	48,35	3,59
№685 ТК№300	Компот из апельсинов	200	0,1	0	9,1	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
										-				
Итого:						789,6								
Итого за день:						1190,3								

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 5 – завтрак:</b>													
№302 ТК№194	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	8,2	7,4	40,2	263	0,6	0,44	-	-	144,73	-	39,16	1,12
№ ТК№	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	0,02	4,0		0,20	14,0	0,17	18,0	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						440,7								
	<b>День № 5 – обед:</b>													
№19 ТК№13	Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	-	-	11,43	-	10,50	
№138 ТК№63	Суп картофельный с крупой(с овсяной ) на курином бульоне	250	2,6	2,5	19,3	236	0,08	7	-	6,3	15,49	-	18,01	0,54
№520 ТК№146	Картофельное пюре с маслом	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	-	-	42,72	2,14	34,08	0,91
№461 ТК№108	Тефтели из говядины с рисом	80/30	10,8	16,7	13,4	248,0	0,06	1,17	0,02	5,7	34,55	1,7	24,42	1,24
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,4	35	0,0	0,0	0,1	0,3	0,26	0,6	0,0	1,10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21,0	75,4	12,0	0,63
Итого:						844,0								
Итого за день:						1284,7								

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День №17 – завтрак:</b>													
№160 ТК№75	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	5,4	7,2	32,8	212,0	0,03	0,46	-	-	104,20	-	11,82	0,11
№2 ТК№4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20	-	-	13,43	-	12,45	1,12
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
№1 ТК№1	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						573,7								
	<b>День № 17 – обед:</b>													
№37 ТК№22	Салат из сырых овощей	80	0,5	3,6	2,5	44	0,02	3,62	-	-	10,5	-	8,83	0,29
№139 ТК№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,9	3,7	31,5	326	0,22	4,66	-	-	32,65	-	39,84	2,31
№332 ТК№227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230,0	0,07	0,0	0,18	-	1,31	-	9,07	0,92
№487 ТК№132	Куры отварные	60	15,0	12,6	0,2	174	0,03	0,57	-	1,18	12,33	-	12,59	1,96
№593 ТК№225	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№648 ТК№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	-	-	0,48	-	0	0,06
Итого:						882,6								
Итого за день:						1456,3								

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре	
	<b>День № 9 – завтрак:</b>														
№302 ТК№191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,45				105,29		30,22	0,49
№2 ТК№4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20	-	-		13,43	-	12,45	1,12
№ ТК№17	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,2		14,0	17,0	18,0	0,8
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34		0,01	34,8	13,2	1,01
				-						-					
Итого:						649,7									
	<b>День № 9 - обед:</b>														
№19 ТК№13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	-	-		11,43	-	10,50	0,54
ТК№62	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,6	4,0	12,1	244	0,11	6,67	0,2	3,1		16,61	0,2	25,38	0,87
№332 ТК№227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07		-			11,31		9,07	0,92
№205 ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	100/6	15,0	21,4	15,5	316,0	0,07	0,39	-	-		22,0		22,69	1,79
№692 ТК№304	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52				105,86		12,18	0,11
: № ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1			0,5		21,0	75,4	12,0	1,63
Итого						1043,7									
Итого за день						1693,4									

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День № 18 – завтрак:</b>													
№311 ТК№210	Каша «дружба» молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38		32,72	0,71
№1 ТК№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,	-	-	8,1	-	9,9	0,62
№630 ТК№301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	-	-	053,06	-	6,09	0,07
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						501,7								
	<b>День № 18 – обед:</b>													
№20 ТК№15	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	3,8	2,9	48	0,02	4,56	-		12,0		9,66	0,45
№140 ТК№61	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	2,1	5,2	15,4	243	0,08	6,7	0,1	1,4	15,05	0,13	22,5	0,84
№263 ТК№125	Рагу из мяса	200	17,5	22,1	17,5	345	0,09	2,6	-	3,14	23,13	-	44,17	1,27
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№ ТК№17	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
Итого:						836,6								
Итого за день:						1338,3								

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День № 2 – завтрак:</b>													
№196 ТК№309	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	6,4	7,2	42,8	263,0	0,19	0,55	0,01	0,01	135,55	0,01	47,35	1,23
№1 ТК№3	Бутерброд с повидлом	30/10/40	5,0	3,0	14,5	107,0	0,05	0,07	-	-	106,9		15,4	0,67
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	-	-	0,26	-	0,0	0,03
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						490,7								
	<b>День № 2– обед:</b>													
№19 ТК№13	Салат из св капусты	80	0,7	3,6	3,6	51,0	0,3	5,52	-	6,2	11,43	0,74	10,50	0,50
№132 ТК№56	Рассолник ленинградский на курином бульоне	250/10	2,1	5,2	15,4	243	0,08	6,7	-	-	15,05	-	22,5	0,84
№216 ТК№147	Картофель тушеный	180	3,7	11,1	26,8	224,0	0,15	14,54			28,0		41,98	1,62
№371 ТК№79	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125,0	0,14	0,20	-	-	14,92		21,6	0,47
№639 ТК№310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,60	-	-	6,03		3,13	0,80
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
Итого:						819,6								
Итого за день:						1310,3								



	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День № 3 – завтрак:</b>													
№311 ТК№205	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48			114,40		17,3	0,38
ТК№4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241,0	0,05	0,20	-	-	13,43	-	12,45	1,12
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35				-				0,03
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						555,7								
	<b>День № 3– обед:</b>													
№42 ТК№8	Салат белокочанной капусты с яблоком	80	1,5	3,7	7,7	69,0	0,02	15,64	0,6	5,4	37,80	0,9	13,14	0,86
№110 ТК№58	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,7	5,0	11,6	221,0	0,04	7,94			28,94	0,13	20,97	0,95
№332 ТК№227	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230,0	0,07	0,0	0,05	1,2	11,31	4,45	9,04	0,92
№7 ТК№95	Азу	100	14,3	20,5	3,0	255,0	0,05	2,94	-	-	13,73		21,06	2,23
№613 ТК№311	Кампот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,60			6,03		3,13	0,80
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
				-										
Итого:						951,6								
Итого за день:						1507,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 16 – завтрак:</b>													
№160 ТК№78	Суп молочный с макаронными изделиями	250/	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	0,12	1,3	135,61	0,16	18,01	0,39
№1 ТК№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05		-	-	8,1	-	9,9	0,62
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
№630 ТК№301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07
				-						-				
Итого:						440,7								
	<b>День № 16 – обед:</b>													
№56 ТК№20	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,3	3,8	68,0	0,05	3,09	-	-	19,18	-	19,14	0,45
№124 ТК№55	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	215,0	0,05	12,0	0,2	5,3	31,82	0,2	19,09	0,7
№297 ТК№183	Каша гречка рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0,0	-	-	16,88	0,5	159,54	5,47
№462 ТК№110	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13,0	10,7	197,0	0,03	0,47			11,82		17,72	0,76
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№636 ТК№308	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	17,7	72	0,02	13,20	-	-	16,85	-	6,22	0,18
				-										
Итого:						948,6								
Итого за день:						1389,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 12 – завтрак:</b>													
№160 ТК№78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	-	-	135,61	-	18,01	0,39
№2 ТК№4	Бутерброд с повидлом,	30/40/10	2,5	8,4	39,8	241,0	0,05	0,20	-	-	13,43	-	12,45	1,12
№ ТК№17	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
										-				
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого						566,7								
	<b>День № 12 – обед:</b>													
№71 ТК№17	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80,0	0,03	1,38	-	-	16,56	-	22,75	0,44
№139 ТК№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками на курином бульоне	250	7,9	3,7	31,5	326,0	0,22	4,66	-	-	32,65	-	39,84	2,31
№297 ТК№183	Каша гречка рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31	0	0,	-	16,88	--0,5	159,54	5,47
№451 ТК№99	Шницель	80	16,2	14,5	13,9	252,0	0,07	0,29	-	-	34,65	0,3	28,56	1,48
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№693 ТК№306	Какао на молоке(вариант 2)	200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	0,01	0,01	110,37	0,02	26,97	0,88
Итого:						1152,6								
Итого за день:						1719,3								

\* - Сок фруктовый или плодовой натуральный промышленного производства

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 14 – завтрак:</b>													
№311 ТК№205	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	-	-	114,40	-	17,03	0,38
№4 ТК№4	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20	-	-	13,43	0,3	12,45	1,12
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,4	35	0,0	0,0	0,3	-	0,26	1,01	0,0	0,03
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						555,7								
	<b>День № 14– обед:</b>													
№16 ТК№14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44,0	0,02	3,07	-	6,2	16,39	0,74	9,35	0,42
№110 ТК№58	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,7	5,0	11,6	221,0	0,04	7,94	0,01	1,4	28,94	0,13	20,97	0,95
№332 ТК№227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0	0,05	1,2	11,31	4,45	9,07	0,92
№131 ТК№413	Сардельки отварные	100/2	10,0	21,7	0,8	238,0	0,01	0,0	-	1,61	22,97	-	13,31	2,23
№631 ТК№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	-	-	6,03	0,2	3,13	0,80
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
Итого:						909,6								
Итого за день:						1465,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День №1 – завтрак:</b>													
№311 ТК№207	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194,0	0,05	0,48	-	-	111, 24	-	25,2 9	0,38
№1 ТК№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,	-	-	8,1	-	9,9	0,62
№693 ТК№306	Какао на молоке(вариант 2)	200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	0,01	0,01	110, 37	0,02	26,9 7	0,88
№ ТК№8	Хлеб пшеничная	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						523,7								
	<b>День № 1 – обед:</b>													
№71 ТК№42	Винегрет	80	1,0	1,9	5,7	44,0	0,03	4,14	-	0,54	18,5 9	-	12,9 3	1,04
№140 ТК№61	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,5	18,8	235	0,08	6,60	-	-	13,3 8	-	20,9 2	0,86
№11 ТК№139	Плов из птицы 2 вариант	200	31,8	39,0	31,5	611	0,09	0,76	-	-	32,3 6	-	51,7 0	2,89
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,4	35	0,0	0,0	0,3	-	0,26	1,01	0,0	0,03
Итого:						1033, 6								
Итого за день:						1557, 30								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 10 – завтрак:</b>													
№309 ТК№196	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	6,4	7,2	42,8	263	0,03	0,42	-	-	95,5 8	-	10,8 4	0,10
№1 ТК№3	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20	-	-	13,4 3	0,3	12,4 5	1,12
№ ТК№17	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,02	14,0	17,0	18,0	0,08
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						654,7								
	<b>День № 10 – обед:</b>													
№71 ТК№17	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,03	1,38	-		16,5 6	-	22,7 5	0,44
№138 ТК№63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	236,0	0,08	7,0	-	-	15,4 9	-	24,0 1	0,91
№534 ТК№148	Капуста тушонная	180	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,6 6	-	-	93,8		35,3 4	1,37
№413 ТК№131	Сосиска отварная	100	4,7	9,9	0,4	110	0,01	10,7 6	-	0,75	10,7 6	-	6,26	0,47
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	<b>0,72</b>	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№693 ТК№306	Какао с молоком 2 вариант	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	-	-	108, 57		21,0 5	0,57
				-						-				
Итого:						755,6								
Итого за день:						1410,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 6 – завтрак:</b>													
№311 ТК№205	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194,0	0,06	0,48	-	-	114,40	-	17,03	0,38
№692 ТК№304	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	0,1	0,3	105,86	0,6	12,18	0,11
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
№1 ТК№3	Бутерброд с маслом	30/10	5,0	3,0	14,5	107,0	0,05	0,07	-	-	106,9		15,4	0,67
	<b>Итого:</b>					495,7								
	<b>День № 6– обед:</b>													
№16 ТК№14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44,0	0,02	3,07	-	6,2	16,39	0,74	9,35	0,42
№124 ТК№55	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	1,7	5,6	8,4	215,0	0,05	12,0	0,02	5,3	31,82	0,2	19,09	0,70
№11 ТК№139	Плов из курицы( вариант 2)	200	31,8	39	31,5	611,0	0,09	0,76			32,36		51,7	2,89
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№631 ТК№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	-	-	6,03	0,2	3,13	0,80
	<b>Итого:</b>					1046,6								
	<b>Итого за день:</b>					1542,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 4 – завтрак:</b>													
№302 ТК№191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,45			105,29		30,22	0,49
№4 ТК№4	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,06	246	0,05		-	-	8,1		9,9	0,62
№ ТК№17	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
<b>Итого:</b>						654,7								
	<b>День № 4 – обед:</b>													
№56 ТК№20	Салат из моркови с свежими огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,3	3,8	68,0	0,05	3,09	-		19,18		19,14	0,45
№ ТК№62	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,9	2,2	13,8	236,0	0,10	4,94	-	-	18,64	-	23,98	0,84
№332 ТК№227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0	0,05	1,2	11,31	4,45	9,07	0,92
№451 ТК№99	Котлеты	80	16,2	14,5	13,9	252,0	0,07	0,29	-	-	34,65		28,56	1,48
№593 ТК№225	Соус томатный	30	0,5	2,3	3,0	<b>22,0</b>	0,02	1,0			2,5		3,5	
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№692 ТК№304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	0,1	0,3	105,86	0,6	12,18	0,11
<b>Итого:</b>						1025,6								
<b>Итого за день:</b>						1680,3								



	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 8 – завтрак:</b>													
№311 ТК№208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221,0	0,16	0,46			113,44	0,01	39,64	1,03
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,4	35	0,0	0,0	0,3	-	0,26	1,01	0,0	0,03
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						341,7								
	<b>День № 8 – обед:</b>													
№19 ТК№13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51,0	0,03	5,52	0,6	5,4	11,43	0,9	10,50	0,50
№135 ТК№69	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,8	5,2	15,4	212	0,08	6,70	0,2	3,8	15,05	0,24	22,50	0,84
№203 ТК№144	Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159,0	0,15	7,29	-	-	16,88	-	37,73	1,48
№487 ТК№132	Кура отварная	80	20,0	16,8	0,2	174,0	0,05	16,44	-	1,58	16,44		16,78	0,47
№693 ТК№306	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,60			6,03	0,2	3,13	0,80
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
Итого:						772,6								
Итого за день:						1114,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 15 – завтрак:</b>													
№311 ТК№208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221,0	0,16	0,46	-	-	113,44	-	39,64	1,03
№1 ТК№3	Бутерброд с повидлом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241,0	0,05	0,20	-	-	13,43	0,3	12,45	1,12
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,4	35	0,0	0,0	0,3	-	0,26	1,01	0,0	0,03
				-						-				
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						582,7								
	<b>День № 15 – обед:</b>													
№19 ТК№13	Салат из св. помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51,0	0,03	5,52	-	6,2	11,43	0,74	10,50	0,75
№138 ТК№63	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	1,8	4,2	10,7	212	0,07	8,52	-	-	23,34	-	20,5	0,75
№297 ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240,0	0,04				5,48		29,94	1,62
№371 ТК№79	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125,0	0,14	0,20	-	-	14,92		21,6	0,47
№631 ТК№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,60	-	-	6,03		3,13	0,80
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	1,63
№593 ТК№248	Соус томатный	30	0,5	2,3	3,0	22,0	0,02	1,0			2,5		3,5	
Итого:						826,6								
Итого за день:						1409,3								

	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн/цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	<b>День № 11 – завтрак:</b>													
№302 ТК№193	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	7,8	8,1	3,2	234	0,19	0,44			107,84		95,05	2,97
№1 ТК№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,	-	-	8,1	-	9,9	0,62
№685 ТК№300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,4	35	0,0	0,0	0,3	-	0,26	1,01	0,0	0,03
№ ТК№8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого:						500,7								
	<b>День № 11 – обед:</b>													
№64 ТК№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84,0	0,01	1,49			27,69	-	14,92	0,96
№ ТК№62	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,9	2,2	13,8	236	0,10	4,94			18,64		23,98	0,84
№436 ТК№98	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334,0	0,16	8,77		18,3	23,88	0,6	48,35	3,59
№ ТК№7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21,0	75,4	12,0	0,63
№ ТК№17	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
Итого:						854,6								
Итого за день:						1355,3								

**Содержание основных пищевых веществ и энергии  
по примерному семидневному варианту меню в период весенних оздоровительных лагерей**

Нутриент	содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности	
	Содержание	%
Белок, гр.	83	92
Жир, гр.	78,6	86
Углеводы, гр.	298,7	80
Энергетическая ценность, ккал.	2170,4	80
Витамины, мг.		
В 1	1,3	72
В 2	1,41	87,4
С	58	83
Минеральные вещества, мг.		
Кальций	632,3	53,2
Железо	14,8	86

Данный вариант рабочего примерного меню разработан на весенний период для питания детей и подростков в школьной столовой образовательного учреждения в период проведения весенних оздоровительных компаний дневного пребывания. Составлен в соответствии с ассортиментным перечнем блюд и кулинарных изделий, выпускаемых на пищеблоке с учётом имеющегося оборудования. При разработке меню учитывалось необходимость в рационе учащихся основных пищевых веществ и требуемая калорийность суточного рациона в период оздоровительных компаний. Производство блюд и кулинарных изделий производится в соответствии с технологическими картами и «Картотекой блюд и кулинарных изделий для пищеблоков образовательных учреждений» 2005г. Масса порций блюд и кулинарных изделий (в граммах) соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 а также нормам питания детей и подростков в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей СП 2.4.4.969-00. Допускается замена одних блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия пищевой ценности в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Салаты, с использованием овощей без термической обработки готовятся из овощей нового урожая; овощи урожая прошлого года включаются в меню только после предварительной тепловой обработки (в отварном виде). Консервируемая продукция в питании используется только промышленного производства.

Технолог по питанию Управления образования  
Уржумского муниципального района

Т.Н. Вшивцева