



СОГЛАСОВАНО
ТОУ Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Уссурийске

Согласовано МБОУ СОШ № 28

Директор _____ Тригуба М.В.

Сезон: осеннее-зимний



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов для 5 - 11 классов
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО Мария
Чернышева К.В.

тех-ан и норм-ан документ ация	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Энергети- ческая цен.	Витамины						Минеральные вещества					
				б	ж	у	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
																4	5	6	7	8	9	10
1	2		3																			

ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК

С62010	168	Каша рисовая молочная	250	9,38	8,00	42,00	277,52	0,125	2,63	0,1	0,53	248,35	265,11	55,6	0,76					
С62011	567	Колбаса п/к	20	2,20	5,00	0,04	53,96	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	0,00	2,00	0,002					
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08					
пр пр-ва		Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2					
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00					
С62008	6/н	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	3	29,20	161,8	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26					
		ИТОГО		22,76	22,13	96,40	675,81	0,74	3,17	10,18	0,98	490,45	445,37	91,20	3,30					

ОБЕД

С62005	243	Суп картофеля с бобовыми(горох) на мас	250	8,84	5,34	31,00	207,42	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,80	7,90	46,80	289,5	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62005	536	Сосиска отварная	60	6,37	13,84	9,75	189,04	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-в	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		25,99	27,45	117,96	822,85	0,27	10,64	21,01	2,42	71,29	186,85	172,68	4,87
		ИТОГО за весь День		48,75	49,58	214,36	1498,66	1,00	13,81	31,19	3,40	561,74	632,22	263,88	8,17

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

С62011	302/306	Куры запеченные с овощами,соусом	100/20	18,69	20,08	19,58	333,8	0,142	9,38	0,114	5,45	35,71	376,42	50,24	5,14
С62011	299	Пюре картофельное с м/с	200	1,60	3,00	28,50	147,4	0,06	13,73	0,00	0,20	47,30	112,26	38,60	1,60
	пр пр-в	Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	838/339	Фрукты	100	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	13,00	0,00	0,78	20,80	14,30	10,40	2,86
		ИТОГО		22,79	23,68	76,58	610,60	0,20	29,11	0,11	6,75	114,21	517,88	124,94	8,34

ОБЕД

С62005	225	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,5	7,34	32	224,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
С62015	304	Рис отварной с м/с	200	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
С62011	608	Котлета мясная	100	13,20	13,05	17,06	238,49	0,10	2,6	0,03	0,027	39,60	152,28	19,32	1,56
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-в	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		27,81	26,01	122,87	836,79	126,65	8,64	24,32	1,73	79,72	257,29	187,16	27,53
		ИТОГО за весь День		50,60	49,69	199,45	1447,39	126,85	37,75	24,43	8,48	193,93	775,17	312,10	35,87

СРЕДА

ЗАВТРАК

		Пельмени мясные промышленного производства с м/с	200	19,24	19,00	56,00	471,96	0,24	0,00	0,02	0,08	57,9	159,7	32,6	2,10
С62011	1033														
С62008	376	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
	пр пр-ва	Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
		ИТОГО		21,74	19,60	82,50	593,36	0,24	6,40	0,02	1,28	90,44	189,62	69,70	3,90

ОБЕД

		Борщ из св. капусты на м/бульоне	250	7,6	11,6	21,1	219,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
C62005	175														
C62008	359	Макаронные изделия	200	7,80	7,90	46,80	289,5	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
C62005	668/824	Тефтели с соусом	80/20	9,03	10,50	29,00	246,62	0,08	2,80	0,00	10,56	16,70	114,11	18,43	7,84
C62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
C62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		24,63	30,00	111,90	816,12	0,23	15,53	21,03	11,32	156,86	300,28	58,44	9,95
		ИТОГО за весь день		46,37	49,60	194,40	1409,48	0,47	21,93	21,05	12,60	247,30	489,90	128,14	13,85

ЧЕТВЕРТ

ЗАВТРАК

С62011	608	Котлета мясная	100	13,20	13,05	17,06	238,49	0,10	2,6	0,03	0,027	39,60	152,28	19,32	1,56
С62011	759	Соус основной красный	30	0,02	1,44	1,80	20,232	0,00	0,04	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	304	Рис отварной с м/с	200	5,50	7,00	46,80	272,2	0,13	0,00	0,00	0,53	14,26	37,74	109,86	19,20
С62015	70/72	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-ва	Хлеб	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62005	948	Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
		ИТОГО		22,09	21,85	95,37	666,48	0,30	12,64	0,09	0,96	117,91	250,77	184,03	22,77

ОБЕД

С62005	208	Рассольник Ленинградский мяс.бульоне	250	3,54	10,71	22,7	201,35	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
С62005	330	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	13,1	8,08	47	313,12	0,59		0,05	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
С62015	216	Бифстроганов из печени	60/40	12,3	12	2,98	169,12	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737

С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
С62015	70/72	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-в	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		31,91	31,15	103,08	820,31	0,97	19,67	0,08	7,16	217,17	419,32	76,58	4,13
		ИТОГО за весь День		54,00	53,00	198,45	1486,79	1,27	32,31	0,17	8,12	335,08	670,09	260,61	26,90

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

С62005	536	Сосиска отварная	100	10,61	17,00	16,25	260,44	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	16,08	143,00	1,63
С62008	359	Макаронные изделия	200	7,36	3,00	35,26	197,48	0,08	0,00	28,00	0,03	6,48	49,56	28,16	1,48
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-в	Батон школьный	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005В38/339		Фрукты	100	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	13,00	0,00	0,78	20,80	14,30	10,40	2,86
		ИТОГО		21,61	22,08	96,25	670,16	0,13	19,35	28,05	1,21	96,23	122,89	226,61	7,98

ОБЕД

С62015	216	Суп картофельный с гиджиками на м/с, бульоне	250	7,8	10,2	24	219	0,052	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
С62008	353	Каша гречневая с м/с	200	7,46	8,67	35,84	251,23	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	323,00
С62005	555	Гуляш мясной	80/25	13,9	10	18	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-в	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		32,13	29,23	108,24	824,55	0,32	28,15	0,13	19,74	172,03	461,70	131,78	335,59
		ИТОГО за весь День		53,74	51,31	204,49	1494,71	0,45	47,50	28,18	20,95	268,26	584,59	358,39	343,57

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

			Пищевые вещества				Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	(ккал)	цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																4	5	6
№	Наименование блюд	Выход																
1	2	3																

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

С62008	190	наша молочная "Дружба"(пшено,рис)	250	7,50	8,00	31,00	226	0,20	1,00	0,20	0,60	199,60	224,63	57,02	0,70
С62008	21	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,00	0,125	0,00	27,50	96,00	6,03	0,002
С62011	567	Колбаса п/к	20	2,20	5,56	0,04	59	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	0,00	2,00	0,002
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-вг	Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62008	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	3	29,20	161,8	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26
		ИТОГО		23,04	22,90	89,08	654,58	0,84	7,00	10,20	0,99	287,70	403,83	113,15	3,56

ОБЕД

С62005	225	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,96	7,34	1	77,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	200	5,62	4,52	26,45	168,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62011	608	Котлета мясная	80	12,47	10,44	14,08	200,16	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-вг	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	5,88	44,64	249,48	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26
С62008	б/н	ИТОГО		27,52	28,54	116,57	833,22	127,19	8,12	51,31	0,61	83,36	289,70	134,02	15,19
		ИТОГО за весь День		50,56	51,44	205,65	1487,80	128,02	15,12	61,51	1,60	371,06	693,53	247,17	18,75

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

С62008	332	Плов	250	18	21,42	54	480,78	0,11	11,93	0	9,72	24,05	228,65	56,6	2,78
	пр пр-вг	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62015	69/68	Огурец соленый/свежий	40	0,50	1,00	1,40	16,6	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,30	0,60
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	Б38/339	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	13,00	0,00	0,78	20,80	14,30	10,40	2,86
		ИТОГО		21,02	23,44	95,24	676,00	0,11	30,93	0,00	11,60	76,05	272,15	103,20	7,24

ОБЕД

С62005	243	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мас.букочное	250	5,00	4,34	15,96	122,9	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
С62011	299	Пюре картофельное с м/с	200	3,8	5,4	17,5	133,8	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
С62011	642	Курь запеченные с овощами,соусом	80/20	17	14	5,94	217,76	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-в	Хлеб	30	1,09	0,27	14,01	68	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62005	452	Булочка домашняя с сахаром	60	4,50	5,88	44,64	249,48	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26
		ИТОГО		31,39	29,89	113,05	851,94	0,99	24,41	6,13	5,57	89,88	496,60	102,88	7,64
		ИТОГО за весь День		52,41	53,33	208,29	1527,94	1,10	55,34	6,13	17,17	165,93	768,75	206,08	14,88

СРЕДА

ЗАВТРАК

С62008	294	Жаркое по-домашнему	250	10,58	15,00	13,00	229,32	0,20	38,59	0,03	8,16	28,7	195,3	53,2	2,98
С62015	70/72	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-в	Батон школьный	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62015	256	Булочка Лакомка	80	8,60	5,58	34,00	220,62	0,17	3,20	0,02	1,00	12,46	55,81	10,75	0,82
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	110,2	0,02	0,56		0,04	35,6	29,94	22,34	0,78
С62007	349														
		ИТОГО		22,75	21,06	88,88	636,06	0,44	48,35	0,05	9,60	97,50	314,63	121,36	5,74
		ОБЕД													

С62008	217	Борщ с морской капустой, мясом кур.	250	6,21	9,97	18,3	187,77	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
	353	Каша гречневая с м/с	200	7,46	6,60	35,84	232,6	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	323,00
С62015	216	Бефстроганов из печени	60/40	12,3	12	27	265,2	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
С62015	70/72	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60

С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	пр пр-вг	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56				
		ИТОГО за весь День		28,94	28,93	111,54	822,29	0,56	20,16	0,04	15,40	116,55	455,03	131,88	325,88				
		ИТОГО		51,69	49,99	200,42	1458,35	1,00	68,51	0,09	25,00	214,05	769,66	253,24	331,62				

ЧЕТВЕРТ

ЗАВТРАК

С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,36	6,02	35,26	224,66	0,08	0,00	28,00	0,03	6,48	49,56	28,16	1,48				
С62005	536	Сосиска отварная	100	10,61	14,60	16,25	238,84	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	16,08	143,00	1,63				
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05				
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60				
	пр пр-вг	Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2				
С62005	948	Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80				
		ИТОГО		21,01	22,41	80,71	608,57	0,10	10,35	28,06	0,23	99,13	115,79	218,81	4,76				

ОБЕД

С62015	216	Суп картофельный с гидушками на мас.буйлоне	250	7,8	10,2	24	219	0,052	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2				
С62015	304	Рис отварной с м/с	200	4,13	7,25	65,00	341,75	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40				
С62005	506	Рыба запеченная с овощами	60/40	11	9,8	3,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,774				
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60				
	пр пр-вг	Хлеб	30	2,28	0,27	19	87,55	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56				
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00				
		ИТОГО		25,90	27,61	127,69	862,83	0,30	31,15	1,86	3,80	399,70	408,11	202,44	17,53				
		ИТОГО за весь День		46,91	50,02	208,40	1471,40	0,40	41,50	29,92	4,03	498,83	523,90	421,25	22,29				

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

С62011	667	Котлета из мяса птицы	100	12,00	12,05	17,06	224,69	0,10	2,6	0,03	0,027	39,60	152,28	19,32	1,56				
С62008	353	Каша гречневая с м/с	200	5,40	5,08	17,00	135,32	0,24	0,00	0,02	14,80	17,30	278,00	90,00	5,26				
	пр пр-вг	Батон школьный	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56				

С62008	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,98	3,92	13,00	91,2	0,4		4,00	0,13	11,60	36,00	8,00	0,84
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	110,2	0,02	0,56		0,04	35,6	29,94	22,34	0,78
С62005	В38/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		21,46	21,44	87,55	673,40	0,81	3,16	4,05	15,30	111,00	521,42	149,56	9,00

Обед

С62011	208	Рассольник Ленинградский на мяс.бульоне	250	2,84	6,71	28	183,75	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
С62011	1033	Пельмени мясные промышленного производства с м/с	200	19,24	22,00	58,00	506,96	0,24	0,00	0,02	0,08	57,9	159,7	32,6	2,10
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-84	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		25,05	29,07	116,40	827,84	0,38	18,73	0,05	1,24	213,94	342,32	86,59	4,26
		ИТОГО за весь День		46,51	50,51	203,95	1501,24	1,19	21,89	4,10	16,54	324,94	863,74	236,15	13,26



СОГЛАСОВАНО
ТОУ Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Уссурийске

"УТВЕРЖДАЮ"
ИД/ООО "Мария"
Мернышева К.В.
ФИО

Согласовано МБОУ СОШ №28
Директор



Сезон: осенне-зимний

Примерное суточное меню для учащихся 1-4 классов



тех. аб и норматив документ акции	№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход	Энергети ческая												Витамины				Минеральные вещества											
				Пищевые вещества			цен. (ккал)	В1			С			А			Е			Са			Р			Mg			Fe		
				Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

С62010	168	Каша рисовая молочная	200	8,51	10,39	39,90	287,15	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1		4	14,6	2,7	0,2
С62005	41	масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20
С62005	338/339	Фрукты	100	1,50	0,10	18,00	78,9	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
		ИТОГО		16,72	19,32	83,07	573,04	0,12	12,85	0,36	1,49	437,38	349,55	74,08	4,29
Дополнительный прием															
Дополн	пр пр-ва	Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

ВТОРНИК

С62010	302/306	Куры запеченные с овощами, соусом	60/20	12,8	12,9	10,67	209,98	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
С62011	299	Пюре картофельное с м/с	200	4,10	4,94	28,54	175,02	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	84,20	29,00	1,20
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
		ИТОГО		19,15	18,39	67,01	510,15	0,30	19,87	0,08	4,17	84,80	372,70	87,67	6,10

Дополнительный прием

		Молоко (индивидуальная пр пр-ва упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	--	--	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

СРЕДА

С62011	1033	Пельмени мясные промышленного производства с м/с	180	16,20	18,00	44,64	405,36	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
		ИТОГО		18,45	19,70	70,44	522,51	0,22	3,40	0,02	0,32	77,75	169,45	53,84	3,39

Дополнительный прием

		Молоко (индивидуальная пр пр-ва упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	--	--	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ЧЕТВЕРГ

С62011	608	Котлета мясная	80	12,47	12,00	14,08	214,2	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	304	Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	39,80	222,95	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
		ИТОГО		19,00	19,00	83,18	579,70	0,18	5,43	0,07	0,57	70,03	178,29	123,11	17,00

Дополнительный прием															
Молоко (индивидуальная упаковка)		200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	
ПЯТНИЦА															
С62005	536	Сосиска отварная	60	7,37	13,84	9,75	193,04	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98	
С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,62	4,52	26,45	168,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2	
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80	
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		15,64	19,31	73,80	531,55	0,14	15,60	21,04	0,75	304,06	83,45	166,42	5,71
Дополнительный прием															
	Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Тех-ая и нор-ная докум	№ рецеп-тур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины			Минеральные вещества						
				б	ж	у		в1	с	а	е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
		Каша молочная															
С62008	190	"Дружба"(пшено,рис)	220	6,60	9,68	29,57	231,8	0,16	0,80	0,16	0,48	159,68	179,70	45,62	0,56		
С62005	41	масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20		
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08		
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1		4	14,6	2,7	0,2		
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20		
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80		
		ИТОГО		18,71	18,91	73,54	491,19	9,18	21,14	11,44	13,44	410,08	330,46	89,22	20,04		
Дополнительный прием																	
	Молоко (индивидуальная упаковка)			200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	

ВТОРНИК

С62008	332	Плов	200	16,45	17,14	46,2	404,86	0,09	9,55	0	7,78	19,24	182,92	45,28	2,23
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0 0,1		4	14,6	2,7	0,2
С62015	69/68	Огурец соленый/свежий	20	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		19,10	18,09	83,80	574,41	0,17	25,15	0,04	8,53	299,54	219,12	104,78	5,85
Дополнительный прием															
		Молоко (индивидуальная упаковка)	60	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

СРЕДА

С62008	294	Жаркое по-домашнему	200	16,76	16	29,12	327,52	0,24	38,59	0,03	8,16	28,71	195,28	53,17	2,98
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0 0,1		4	14,6	2,7	0,2
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
		ИТОГО		18,85	16,55	66,58	490,67	0,42	45,27	0,07	8,31	286,01	217,88	96,47	3,78

Дополнительный прием

		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	--	----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ЧЕТВЕРГ

С62008	359	Макаронные изделия	150	6,32	4,52	44,00	241,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62005	536	Сосиска отварная	60	7,89	12,71	9,75	184,95	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0 0,1		4	14,6	2,7	0,2
С62005	948	Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80
		ИТОГО		17,01	18,98	82,26	567,90	0,16	9,95	21,10	0,15	318,01	93,40	169,97	3,56

Дополнительный прием

		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	--	----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ПЯТНИЦА

С62011	667	Котлета из мяса птицы	80	9,47	10,44	11,00	175,84	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62008	353	Каша гречневая с м/с	150	6,46	5,61	31,00	200,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	3,95
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	15,00	60,16	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		18,42	17,00	79,50	544,68	0,44	18,76	0,08	13,75	317,96	363,93	134,26	8,20
Дополнительный прием															
	Молоко (индивидуальная пр пр-ва упаковка)		200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12



СОГЛАСОВАНО
ТОО Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Уссурийске

Согласовано МБОУ СОШ № 28

Директор

Тригуба М.В.

Сезон: осеннее - зимний



ИД/ООО "Мария"
ФИО Чернышева К.В.

Примерное двухнедельное пикетное меню для обучающихся 1-4 классов

Тех-ни-че-ские доку-менты	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины						Минеральные вещества		
				б	ж	у		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК

С62010	168	Каша рисовая молочная	200	8,51	10,39	39,90	287,15	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61	
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08	
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2	
С62005	41	масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20	
С62005	338/339	Фрукты	100	1,50	0,10	18,00	78,9	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00	
		ИТОГО		16,72	19,32	83,07	573,04	0,12	12,85	0,36	1,49	437,38	349,55	74,08	4,29	

Дополнительный прием

дополн	Молоко (индивидуальная пр пр-ва упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--------	---	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

С62005	243 Суп картофеля с бобовыми(горох) Макаронные изделия	200	8,84	4,34	21,00	158,42	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
С62008	359 отварные с м/с	150	8,62	7,52	31,00	226,16	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62005	536 Сосиска отварная	60	6,70	13,84	9,75	190,36	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
С62015	86/83 Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	376 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		26,89	26,02	91,46	707,58	0,27	7,64	21,01	1,47	64,39	182,65	160,08	4,57

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

С62010	302/306 Куры запеченные с овощами,соусом	60/20	12,8	12,9	10,67	209,98	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
С62011	299 Пюре картофельное с м/с	200	4,10	4,94	28,54	175,02	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	84,20	29,00	1,20
	пр пр-ва Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
С62008	376 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62015	86/83 Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	ИТОГО		19,15	18,39	67,01	510,15	0,57	27,51	21,09	5,64	149,19	555,35	247,75	10,67

Дополнительный прием

	Молоко (индивидуальная пр пр-ва упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	---	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

С62005	225 Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,96	7,34	21	165,9	126	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
С62015	304 Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40

С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62011	608	Котлета мясная	80/20	9,87	15,30	8,80	212,38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		20,69	28,21	102,91	748,27	###	3,31	28,96	1,68	67,75	240,81	181,91	27,54

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

С62011	1033	Пельмени Мясные промышленного производства с м/с	180	16,20	18,00	44,64	405,36	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
		ИТОГО		18,45	19,70	70,44	522,51	0,22	3,40	0,02	0,32	77,75	169,45	53,84	3,39
Долнительный прием															
		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

ОБЕД

С62005	175	Борщ из св. капусты на м/бульоне	200	5,5	9,41	22,1	195,09	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	359	Макаронные изделия отварные с м/с	150	8,62	7,52	31,00	226,16	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62005	668/824	Тефтели с соусом	80/20	9,03	10,50	22,50	220,62	0,08	2,80	0,00	10,56	16,70	114,11	18,43	7,84

С62008	376 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	21,00	84,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		23,60	27,48	97,30	730,92	0,23	18,53	21,03	11,37	163,76	304,48	71,04	10,25

**ЧЕТВЕРТ
ЗАВТРАК**

С62011	608 Котлета мясная	80	12,47	12,00	14,08	214,2	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62011	759 Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	304 Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	39,80	222,95	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
С62015	70/72 Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1		4	14,6	2,7	0,2
С62008	376 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
	ИТОГО		19,00	19,00	83,18	579,70	0,18	5,43	0,07	0,57	70,03	178,29	123,11	17,00

Дополнительный прием

	Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12
--	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	--------	------	-------	------

ОБЕД

С62005	208 Рассольник Ленинградский мяс.бульоне	200	2,84	6,71	19,1	148,15	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
С62005	330 Гороховое пюре с маслом сливочным	150	12,3	6,08	39,78	263,04	0,59		0,05	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
С62015	216 Бефстроганов из печени	60/40	9	12	4,98	163,92	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
С62015	86/83 Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	376 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56

С62008	190	Каша молочная "Дружба"(пшено,рис)	220	6,60	9,68	29,57	231,8	0,16	0,80	0,16	0,48	159,68	179,70	45,62	0,56
С62005	41	масло сливочное	5	0,026	2,70	0,013	24,456	0,008	0,20	0,20	0,20	10,00	0,20	0,00	0,20
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
		ИТОГО		18,71	18,91	73,54	491,19	9,18	21,14	11,44	13,44	410,08	330,46	89,22	20,04
Дополнительный прием															
		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

ОБЕД

С62005	225	Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,96	7,34	1	77,9	126	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
С62015	86/83	Овощная нарезка Макароны изделия	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	359	отварные с м/с	150	5,62	4,20	26,45	166,08	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
С62011	608	Котлета мясная	80	12,47	10,44	14,08	200,16	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
С62008	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	5,88	43,20	243,72	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26
	пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		27,28	28,18	114,44	820,50	###	5,12	51,31	0,56	76,46	285,50	121,42	14,89

ВТОРНИК ЗАВТРАК

С62008	332	Плов	200	16,45	17,14	46,2	404,86	0,09	9,55	0	7,78	19,24	182,92	45,28	2,23
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62015	69/68	Огурец соленый/свежий	20	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30

С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		19,10	18,09	83,80	574,41	###	35,39	102,67	9,65	452,46	790,12	347,62	35,63
Долнительный прием															
		Молоко (индивидуальная упаковка)	60	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

ОБЕД

С62005	243	Суп картофельный с бобовыми(горох) из	200	2,30	4,34	15,96	112,1	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62011	299	Пюре картофельное с м/с	150	2,1	4,3	17,5	117,1	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
С62011	642	Куры запеченные с овощами,соусом	70/20	17	19	38	391	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва	Хлеб	30	1,3	0,27	14,01	63,67	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62015	256	Булочка Лакомка	80	2,70	7,38	51,26	282,26	0,17	3,20	0,02	1,00	12,46	55,81	10,75	0,82
		ИТОГО		25,85	27,96	101,17	748,92	0,39	27,41	0,13	5,43	79,38	446,80	103,48	6,68

СРЕДА

ЗАВТРАК

С62008	294	Жаркое по- домашнему	200	16,76	16	29,12	327,52	0,24	38,59	0,03	8,16	28,71	195,28	53,17	2,98
С62015	70/72	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,2	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
		ИТОГО		18,85	16,55	66,58	490,67	1,37	###	0,35	20,17	457,23	1167,29	314,18	17,96
Долнительный прием															
		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

обед															
С62008	217	Борщ с морской капустой, мясом кур.	200	3,21	6,97	19	151,57	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
с62008	353	Каша гречневая с м/с	150	7,46	5,61	47,00	268,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	323,00
С62015	216	Бефстроганов из печени	60/40	12,3	12	14	213,2	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		25,70	24,90	109,71	765,74	0,56	17,16	0,04	15,35	109,65	450,83	119,28	325,58

ЧЕТВЕРТ
ЗАВТРАК

		Макаронные изделия														
С62008	359	отварные с м/с	150	6,32	4,52	44,00	241,96	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	
С62005	536	Сосиска отварная	60	7,89	12,71	9,75	184,95	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98	
С62011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05	
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30	
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,1		4	14,6	2,7	0,2	
С62005	948	Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80	
		ИТОГО		17,01	18,98	82,26	567,90	1,28	44,27	21,18	30,85	537,31	995,06	408,53	654,71	
Дополнительный прием																
		Молоко (индивидуальная упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ																

ОБЕД

С62015	216	Суп картофельный с галушками на мяс.бульоне	200	7,8	10,2	12,2	171,8	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2	1,2
--------	-----	---	-----	-----	------	------	-------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----

С62015	304	Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
С62005	506	Рыба запеченная с овощами	60/40	12	11,8	4,3	171,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,774
	пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО		26,66	27,57	89,61	713,19	0,30	28,15	1,86	3,75	392,80	403,91	189,84	17,23

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

С62011	667	Котлета из мяса птицы	80	9,47	10,44	11,00	175,84	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
С62008	353	Каша гречневая с м/с	150	6,46	5,61	31,00	200,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	3,95
	пр пр-ва	Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	15,00	60,16	0,10	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
С62015	86/83	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62005	338/339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
		ИТОГО		18,42	17,00	79,50	544,68	1,04	75,06	3,80	21,25	1103,56	1171,75	513,94	42,67

Дополнительный прием

		Молоко (индивидуальная													
	пр пр-ва	упаковка)	200	5,60	7,00	9,00	121,4	0,08	2,60	0,04		240,00	0,20	28,00	0,12

ОБЕД

С62011	208	Рассольник Ленинградский на	200	2,84	5,7	21	146,66	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
С62015	86/83	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
С62011	1033	Пельмени мясные	180	17,32	23,00	41,00	440,264	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
		ИТОГО		22,89	29,02	91,71	719,56	0,35	15,73	0,05	1,18	201,25	322,15	70,73	3,75

СОГЛАСОВАНО
ТОУ Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Уссурийске

"УТВЕРЖДАЮ"
ИП/ООО "Мария"
Чернышева К.В.

Согласовано МБОУ СОШ № 28-й школы

Директор

Сезон: осенне-зимний
Примерное индивидуальное меню для обучающихся 5-11 классов

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

тех-ин и норм-наз документ	№ рецепт продукт		Пищевые вещества				Энерг цен,	Витамины					Минеральные вещества					
1	2	3	Выход	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

ПОНЕДЕЛЬНИК

С62010	168	Каша рисовая молочная	250	9,38	8,00	42,00	277,5	0,125	2,63	0,1	0,53	248,35	265,11	55,6	0,76					
С62011	567	Колбаса п/к	20	2,20	5,00	0,04	53,96	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	0,00	2,00	0,002					
С62005	42	Сыр	20	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194,00	104,76	9,70	0,08					
пр-ва		Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2					
С62008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00					
С62008	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	3	29,20	161,8	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26					
		ИТОГО		22,76	22,13	96,40	675,81	0,74	3,17	10,18	0,98	490,45	445,37	91,20	3,30					

ВТОРНИК

С62011	642	Куры запеченные с овощами, соусом	100/20	18,69	20,08	19,58	333,8	0,142	9,38	0,114	5,45	35,71	376,42	50,24	5,14					
--------	-----	-----------------------------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------	------	--	--	--	--	--

СБ2011	299	Пюре картофельное с м/с	200	1,60	3,00	28,50	147,4	0,06	13,73	0,00	0,20	47,30	112,26	38,60	1,60
	пр пр-ва	Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
СБ2015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
СБ2008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
СБ2005	38/339	Фрукты	100	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	13,00	0,00	0,78	20,80	14,30	10,40	2,86
		ИТОГО		22,79	23,68	76,58	610,60	0,20	29,11	0,11	6,75	114,21	517,88	124,94	8,34

СРЕДА

		Пельмени мясные промышленного													
СБ2011	1033	производства с м/с	200	19,24	19,00	56,00	472	0,24	0,00	0,02	0,08	57,9	159,7	32,6	2,10
СБ2008	380	Чай фруктовый	200	0,20	0,00	13,10	53,2	0,00	0,40	0,00	0,10	14,70	6,90	9,20	1,00
	пр пр-ва	Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
СБ2015	86/83	Овощная нарезка	60	0,50	0,10	1,40	8,5	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,20	0,60
		ИТОГО		21,74	19,60	82,50	593,36	0,24	6,40	0,02	1,28	90,44	189,62	69,70	3,90

ЧЕТВЕР

СБ2011	608	Котлета мясная	100	13,20	13,05	17,06	238,5	0,10	2,6	0,03	0,027	39,60	152,28	19,32	1,56
СБ2011	759	Соус основной красный	30	0,02	1,44	1,80	20,23	0,00	0,04	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
СБ2015	304	Рис отварной с м/с	200	5,50	7,00	46,80	272,2	0,13	0,00	0,00	0,53	14,26	37,74	109,86	19,20
СБ2015	70/72	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,13	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-ва	Хлеб	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
СБ2005	948	Соус натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80
		ИТОГО		22,09	21,85	95,37	666,48	0,30	12,64	0,09	0,96	117,91	250,77	184,03	22,77

ПЯТНИЦА

СБ2005	536	Сосиска отварная	100	10,61	17,00	16,25	260,4	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	16,08	143,00	1,63
СБ2008	359	Макаронные изделия	200	7,36	3,00	35,26	197,5	0,08	0,00	28,00	0,03	6,48	49,56	28,16	1,48
СБ2011	759	Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
СБ2015	86/83	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,13	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-ва	Батон школьный	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
СБ2008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
СБ2005	38/339	Фрукты	100	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	13,00	0,00	0,78	20,80	14,30	10,40	2,86
		ИТОГО		21,61	22,08	96,25	670,16	0,13	19,35	28,05	1,21	96,23	122,89	226,61	7,98

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецептурного документа	№ рецептуры	Наименование блока	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая цен.	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У										
				5	6	7	8 (ккал)	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

С62008	190	Каша молочная "Дружба"(пшено,рис)	250	7,50	8,00	31,00	226	0,20	1,00	0,20	0,60	199,60	224,63	57,02	0,70	
С62008	21	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,00	0,125	0,00	27,50	96,00	6,03	0,002	
С62011	567	Колбаса п/к	20	2,20	5,56	0,04	59	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	0,00	2,00	0,002	
по пр-ва		Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2	
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80	
С62008	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	3	29,20	161,8	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26	
		ИТОГО		22,55	22,81	87,69	646,25	0,84	1,00	10,20	0,89	273,90	395,43	87,95	2,96	

ВТОРНИК

С62008	332	Глив	250	18	21,42	54	480,8	0,11	11,93	0	9,72	24,05	228,65	56,6	2,78	
по пр-ва		Батон школьный	30	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2	
С62015	69/68	Огурец соленый/свежий	40	0,50	1,00	1,40	16,6	0,00	6,00	0,00	1,00	13,80	8,40	25,30	0,60	
С62008	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80	
С62005	38/339	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	13,00	0,00	0,78	20,80	14,30	10,40	2,86	
		ИТОГО		21,02	23,44	95,24	676,00	0,11	30,93	0,00	11,60	76,05	272,15	103,20	7,24	

СРЕДА

С62008	294	Жаркое по-домашнему	250	10,58	15,00	13,00	229,32	0,20	38,59	0,03	8,16	28,7	195,3	53,2	2,98	
С62015	70/72	Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	
по пр-ва		Батон школьный	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56	
С62015	256	Булочка Лакомка	80	8,60	5,58	34,00	220,62	0,17	3,20	0,02	1,00	12,46	55,81	10,75	0,82	
С62007	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	110,2	0,02	0,56		0,04	35,6	29,94	22,34	0,78	

	ИТОГО		22,75	21,06	88,88	636,06	0,44	48,35	0,05	9,60	97,50	314,63	121,36	5,74
--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

ЧЕТВЕР

	Макаронные изделия													
С62008	359 отварные с м/с	200	7,36	6,02	35,26	224,7	0,08	0,00	28,00	0,03	6,48	49,56	28,16	1,48
С62005	536 Сосиска отварная	100	10,61	14,60	16,25	238,8	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	16,08	143,00	1,63
С62011	759 Соус основной красный	25	0,15	1,20	1,50	17,4	0,00	0,35	0,05	0,00	3,35	3,15	1,75	0,05
С62015	86/83 Овощная нарезка	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60
	пр пр-ва Батон школьный	40	1,80	0,50	12,00	59,7	0	0	0,01		4	14,6	2,7	0,2
С62005	948 Сок натуральный	200	0,60		14,31	59,64	0,02	4,00	0,01		40,00	24,00	18,00	0,80
	ИТОГО		21,01	22,41	80,71	608,57	0,10	10,35	28,06	0,23	99,13	115,79	218,81	4,76

ПЯТНИЦА

С62011	667 Котлета из мяса птицы	100	12,00	12,05	17,06	224,7	0,10	2,6	0,03	0,027	39,60	152,28	19,32	1,56
С62008	353 Каша гречневая с м/с	200	5,40	5,08	17,00	135,3	0,24	0,00	0,02	14,80	17,30	278,00	90,00	5,26
	пр пр-ва Батон школьный	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
С62008	б/н Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,98	3,92	13,00	91,2	0,4		4,00	0,13	11,60	36,00	8,00	0,84
С62007	349 Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	110,2	0,02	0,56		0,04	35,6	29,94	22,34	0,78
С62005	88/339 Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
	ИТОГО		21,46	21,44	87,55	673,40	0,81	3,16	4,05	15,30	111,00	521,42	149,56	9,00