

Утверждаю:

директор школы С.Е.Муликова



(2-х разового питания на 10 дней)

на летний период

*для обучающихся МБОУ "Шаралдайская СОШ им. И.К.Калашникова"
в соответствии требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях
начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания
детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».*

Сезон: лето
неделя первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			22,08	25,68	91,89	687,12								
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38		0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (свиннина) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,59	24,60	99,83	750,40								
Полдник														
338	Яблоки свежие	250	1,00	-	21,40	108,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО			1,00	-	21,40	108,00								
ИТОГО за день:			50,66	50,29	213,11	1 545,52								

Сезон: лето
неделя первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники отварные со сметаной	130	16,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40
	сметана	30												
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
377	Чай -заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:			20,43	16,60	42,64	364,40								

Обед

67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
229	Рыба тушеная в томате с овощами под сыром (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			21,87	20,63	87,06	711,90								

Полдник

	Бананы	180	2,70	0,36	39,24	171,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			2,70	0,36	39,24	171,00								
ИТОГО за день:			45,00	37,59	168,94	1 247,30								

Сезон: лето
неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
86	блины со сгущенным молоком	179,9	2,42	4,83	46,40	216,00	0,09	0,10	53,10	0,73	99,10	85,70	72,05	0,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО:			6,50	8,37	63,98	334,60								
Обед														
92	Салат из моркови с яблоками	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,06	4,50		8,25	32,00	56,22	34,00	0,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,59	34,35	88,90	795,00								
Полдник														
	сок фруктовый	200	-	-	23,00	100,00	0,08	2,60	40,00	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО:			-	-	23,00	100,00								
ИТОГО за день:			34,09	42,72	175,88	1 229,60								

Сезон: лето
неделя первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			20,55	23,96	88,78	654,12								
Обед														
15	салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
278	Тефтели мясные паровые	90	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Сок фруктовый (грушевый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			25,02	26,64	105,12	799,50								
Полдник														
	йогурт питьевой	200	6,40	6,20	7,40	116,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО			6,40	6,20	7,40	116,00								
ИТОГО за день:			51,97	56,81	201,30	1 569,62								

Сезон: лето
неделя первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	пирожки с капустой	200	13,66	19,80	58,96	498,36	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
ИТОГО:			13,77	19,92	84,05	617,56								
Обед														
45	Салат из свежих помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76		8,39	18,68	34,61	16,26	0,74
102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
261	сердце свиное тушеное в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
692	картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0,18	14,64	79,73	29,33	1,16
375	Чай -заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,15	30,73	73,07	648,38								
Полдник														
	мороженное	100	2,60	12,6	35,50	262,00	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ИТОГО:			2,60	12,60	35,50	262,00								
ИТОГО за день:			43,52	63,25	192,62	1 527,94								

Сезон: лето
неделя вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
186	Запеканка творожная со сгущеным	120	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
	сгущенное молоко	20												
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			6,87	11,18	42,20	255,60								
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	бефстроганное из отварного мяса со сметаной	150	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,75	27,27	112,86	860,40								
Полдник														
	Груши свежие	220	0,88	0,66	23,98	92,40	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			0,88	0,66	23,98	92,40								
ИТОГО за день:			37,49	39,11	179,04	1 208,40								

Сезон: летнее
неделя первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
403	Оладьи с яблоками джемом	150/15	10,70	11,23	68,44	418,00	0,22	1,61	25,20	5,52	119,18	173,60	47,77	2,30
379	какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			13,87	13,91	84,39	518,60								
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета мясная	90	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Капуста тушеная	180	2,78	6,48	34,52	213,53	0,04	17,08	-	1,95	21,96	119,59	43,99	1,73
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,00	44,37	123,29	1 055,03								
Полдник														
338	Груши свежие	220	0,88	0,66	23,98	92,40	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			0,88	0,66	23,98	92,40								
ИТОГО за день:			42,74	58,94	231,65	1 666,03								

Сезон: лето
неделя вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
168	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		20	0,44	5,9	67	21,8	0,47
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
375	Чай -заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:			7,19	12,67	63,31	358,40								
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
436	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,61	31,10	337,00	65,70	4,03
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			36,27	16,39	91,41	699,95								
Полдник														
	йогурт питьевой	200	6,40	6,20	7,40	116,00	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ИТОГО:														
ИТОГО за день:			43,46	29,06	154,72	1 058,35								

Сезон: лето
неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
186	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
	Сметана	20												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			9,10	8,14	53,85	325,60								
Обед														
54	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
234	позы	225	15,00	11,08	17,00	322,00	0,13	18,80	30,00	7,01	140,00	225,20	75,90	2,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			25,33	23,67	89,83	798,31								
Полдник														
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,03	1,47	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20
ИТОГО:			5,80	5,00	8,40	102,00								
ИТОГО за			40,23	36,81	152,08	1 225,91								

Сезон: лето

неделя вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						Завтрак								
459	пирог сладкий с повидлом (открытый)	140	8,66	4,50	77,44	385,00	0,16	0,12	23,80	0,21	27,30	85,96	33,74	1,94
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО:			12,74	8,04	95,02	503,60								
Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	мясо отварное в соусе	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			36,03	39,64	89,08	943,55								
Полдник														
	сок фруктовый	200	-	-	23,00	100,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
ИТОГО:			-	-	23,00	100,00								
ИТОГО за			48,76	47,68	207,09	1 547,15								