**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

по бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П 11.09.2023 25.09.2023 М.П

 Наименование сборника рецептур Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х кл. общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**Неделя 1** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-1** |
| **Завтрак**  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0,05 | 132 | 75 | 5,3 | 0,15 | 20.00 |
| 54-9к-2020 |  Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 0,21 | 0,52 | 40,2 | 0,17 | 139 | 233 | 63 | 1,85 | 29.00 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 | 5.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.10 |
| Пром. | Фрукт (мандарин) | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,14 | 37,39 | 47,6 | 0 | 51,8 | 15,4 | 0 | 0,14 | 41.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **625** | **18,5** | **16,7** | **81,7** | **550,6** | **0,64** | **38,25** | **127,1** | **0,47** | **401,8** | **419,9** | **100,55** | **5,19** | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 | 0,02 | 7,5 | 39,9 | 0,01 | 4,2 | 7,8 | 6 | 0,27 | 23.00 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний  | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 | 0,07 | 8,42 | 104,2 | 0,06 | 27,6 | 50,4 | 20,2 | 0,76 | 20.00 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке  | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 | 0,14 | 10,9 | 8,34 | 0,12 | 62 | 109 | 33 | 1,18 | 10.00 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом  | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 | 0,02 | 0,28 | 1,11 | 0,06 | 16 | 92 | 13 | 1,18 | 27.00 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 | 0,002 | 0,134 | 2,9 | 0 | 1,64 | 1,9 | 0,46 | 0,06 | 5.00 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива  | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 | 0 | 0,3 | 1,5 | 0,02 | 18 | 18 | 22 | 0,67 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **780** | **26,1** | **22** | **105,1** | **721,3** | **0,61** | **27,77** | **157,95** | **0,54** | **226,34** | **394** | **131,26** | **7,12** | **103.10** |
|  | **Всего за День-1** | **1405** | **44,6** | **38,7** | **186,8** | **1271,9** | **1,25** | **66,02** | **285,05** | **1,01** | **628,14** | **813,9** | **231,81** | **12,31** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12.09.2023 26.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник****Неделя 1** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
|  **День-2** |
| **Завтрак**  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками  | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 | 0,01 | 2,67 | 0,78 | 0,02 | 21 | 24 | 13 | 0,8 | 13.00 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре  | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0,11 | 39 | 84 | 28 | 1,03 | 10.00 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 | 0,04 | 1,3 | 286 | 0,05 | 23 | 112 | 55 | 1 | 55.00 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком  | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 | 0,04 | 0,68 | 17,3 | 0,17 | 143 | 130 | 34 | 1,09 | 17.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0,075 | 31,25 | 32,25 | 10,25 | 0,9 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,045 | 10,95 | 18,75 | 6 | 0,42 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак:** | **550** | **25,7** | **15,1** | **59,2** | **475,6** | **0,37** | **14,96** | **327,88** | **0,47** | **268,2** | **401** | **146,25** | **5,24** | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\*  | 60 | 0.6 | 6.1 | 4.3 | 74,2 | 0,03 | 3,63 | 733 | 0,03 | 14 | 22 | 16 | 0,67 | 20.00 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110,4 | 0,03 | 6,76 | 134,6 | 0,04 | 33,6 | 42,6 | 19,2 | 0,87 | 20.00 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной  | 150 | 3.7 | 4.8 | 36.5 | 203,5 | 0,03 | 0 | 18,4 | 0,03 | 6,9 | 73 | 24 | 0,49 | 10.00 |
| 54-14р-2020 | Котлета рыбная любительская | 100 | 12.9 | 4 | 6.1 | 112,2 | 0,08 | 0,94 | 295 | 0,13 | 51 | 189 | 44 | 1,05 | 30.00 |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23,84 | 0,008 | 0,1 | 7 | 0,03 | 22 | 17,4 | 2,6 | 0,04 | 5.00 |
| 54-31хн-2020 | Компот из клубники  | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.2 | 29,3 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 65 | 1,9 | 1,4 | 0,12 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.00 |
|  | **Итого за обед:** | **820** | **29,3** | **23** | **105,6** | **745,24** | **0,54** | **12,87** | **1188** | **0,53** | **289,4** | **460,8** | **143,8** | **6,24** | **103.10** |
|  | **Всего за день-2** | **1370** | **55** | **38,1** | **164,8** | **1221** | **0,91** | **27,83** | **1515,9** | **1** | **557,6** | **861,8** | **290,05** | **11,5** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13.09.2023 27. 09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда****Неделя 1** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-3** |
| **Завтрак**  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый  | 20 | 0.6 | 0.0 | 1.2 | 7.4 | 0,02 | 0,8 | 6 | 0,01 | 3,5 | 10,7 | 3,7 | 0,13 | 5.00 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.3 | 225.5 | 0,06 | 0,3 | 183 | 0,4 | 110 | 203 | 17 | 2,1 | 55.00 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром  | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 | 0,01 | 0,3 | 6,9 | 0,07 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 | 10.00 |
|  Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\*  | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 | 0 | 5,52 | 3,6 | 0 | 7,2 | 132 | 10,8 | 0,48 | 25.00 |
|  | **Итого за завтрак:** | **560** | **20,5** | **20,3** | **55,5** | **485,3** | **0,37** | **7,11** | **199,5** | **0,72** | **199,7** | **442,2** | **63,75** | **5,76** | **103.00** |
| **Обед**  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 60 | 0.8 | 0.1 | 2.9 | 15.4 | 0,05 | 120 | 150 | 0,05 | 4,8 | 9,6 | 4,2 | 0,3 | 20.00 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 | 0,01 | 6,9 | 97,6 | 0,05 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,9 | 20.00 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая  | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 142,5 | 17,25 | 0,8 | 10.00 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски  | 80 | 14 | 9.2 | 12.6 | 187.4 | 0,17 | 8,63 | 3363 | 1,18 | 19 | 214 | 16 | 4,35 | 35.00 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги  | 200 | 1 | 0.1 | 15.7 | 66.9 | 0,01 | 0,32 | 70 | 0,03 | 28 | 25 | 18 | 0,58 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.00 |
|  | **Итого за обед:** | **780** | **32** | **18,4** | **119,7** | **768,2** | **0,65** | **136,09** | **3680,6** | **1,61** | **182** | **560,6** | **112,85** | **9,93** | **103.10** |
|  | **Всего за День-3** | **1340** | **52,5** | **38,7** | **175,2** | **1253,5** | **1,02** | **143,2** | **3880,1** | **2,33** | **381,7** | **1002,8** | **176,6** | **15,7** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 14.09.2023 28.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг****Неделя 1** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-4** |
| **Завтрак**  |
| 5421к-2020 | Каша вязкая молочная ячневая  | 100 | 3.6 | 4.7 | 17 | 124.5 | 0,6 | 0,3 | 20,75 | 0,1 | 78,5 | 111 | 16,5 | 0,43 | 10.00 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога  | 75 | 14.8 | 5.3 | 10.8 | 150.6 | 0,03 | 0,15 | 25,5 | 0,15 | 112 | 145,5 | 16 | 0,43 | 53.00 |
| Пром. | Джем фруктовый  | 10 | 0.1 | 0.0 | 7.2 | 29 | 0,001 | 0,24 | 5 | 0,002 | 1,2 | 1,8 | 0,03 | 0,03 | 2.00 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 | 0,1 | 26,7 | 34 | 0 | 37 | 20 | 12 | 0,2 | 25.00 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 | 5.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **555** | **24,6** | **10,9** | **79,4** | **514,1** | 1,01 | 27,62 | 85,55 | 0,5 | 307,7 | 374,8 | 76,78 | 4,14 | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 | 0,04 | 15 | 79,8 | 0,02 | 8,4 | 16 | 12 | 0,54 | 20.00 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 | 0,15 | 4,76 | 97,2 | 0,06 | 27 | 80,4 | 29 | 1,5 | 20.00 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 5.2 | 19.8 | 139.4 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0,11 | 39 | 84 | 28 | 1,03 | 10.00 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 75 | 14.4 | 3.2 | 10.1 | 126.4 | 0,05 | 0,47 | 4,72 | 0,06 | 22 | 108 | 48 | 1,03 | 30.00 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 | 0,002 | 0,134 | 2,9 | 0 | 1,64 | 1,9 | 0,46 | 0,06 | 5.00 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0.5 | 0.0 | 19.8 | 81 | 0 | 0,02 | 15 | 0 | 50 | 4,3 | 2,1 | 0,09 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.4 | 11.7 | 59.8 | 0,14 | 0,14 | 0 | 0,105 | 25,55 | 43,75 | 14 | 0,98 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **800** | **32,9** | **14,9** | **110,4** | **705,6** | **0,74** | **30,84** | **223,42** | **0,54** | **248,59** | **415,75** | **158,16** | **7,39** | **103.10** |
|  | **Всего за День-4** | **1355** | **57,5** | **25,8** | **189,8** | **1219,7** | **1,75** | **58,46** | **308,97** | **1,04** | **556,29** | **790,55** | **234,94** | **11,5** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1.09.2023 15.09.2023 29.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница****Неделя 1** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-5** |
| **Завтрак**  |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке  | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 | 0,14 | 10,9 | 8,34 | 0,12 | 62 | 109 | 33 | 1,18 | 10.00 |
| 54-14р-2020 | Котлета рыбная любительская | 100 | 12.9 | 4 | 6.1 | 112,2 | 0,08 | 0,94 | 295 | 0,13 | 51 | 189 | 44 | 1,05 | 68.00 |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23,84 | 0,008 | 0,1 | 7 | 0,03 | 22 | 17,4 | 2,6 | 0,04 | 5.00 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 | 0,03 | 0,52 | 13,3 | 0,13 | 111 | 107 | 31 | 1,07 | 12.00 |
| Пром.  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,09 | 37,5 | 38,7 | 12,3 | 1,08 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,6 | 25 | 8 | 0,56 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **520** | **25,5** | **14,3** | **67,3** | **500,24** | **0,46** | **12,6** | **323,64** | **0,56** | **298,1** | **486,1** | **130,9** | **4,98** | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками  | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 | 0,01 | 2,67 | 0,78 | 0,02 | 21 | 24 | 13 | 0,8 | 12.00 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 | 0,02 | 10,8 | 105 | 0,03 | 37,4 | 31 | 13,2 | 0,48 | 20.00 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные  | 150 | 5.4 | 4.9 | 32.8 | 196.8 | 0,06 | 0 | 18,4 | 0,03 | 12 | 41 | 7,2 | 0,73 | 10.00 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины  | 80 | 12 | 12.4 | 1.9 | 167.4 | 0,03 | 0,36 | 85,7 | 0,1 | 24 | 121 | 16 | 1,62 | 43.00 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины  | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.4 | 0,01 | 24 | 3,06 | 0,01 | 9,6 | 8,6 | 8,1 | 0,36 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **780** | **29,9** | **24** | **93,5** | **708,8** | **0,49** | **38,07** | **212,94** | **0,46** | **200,9** | **340,5** | **94,1** | **6,99** | **103.10** |
|  | **Всего за День-5** | **1300** | **55,4** | **38,4** | **160,7** | **1209,1** | **0,95** | **50,67** | **536,58** | **1,02** | **499** | **826,6** | **225** | **12** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота****Неделя 1** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-6** |
| **Завтрак**  |
| 54-1з-2020 | Сыр из твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.8 | 0 | 107.5 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0,09 | 264 | 150 | 11 | 0,3 | 30.00 |
| 54-1к-2020 | Каша молочная кукурузная | 200 | 5.8 | 5.8 | 33 | 207.9 | 0,07 | 0,52 | 34,6 | 0,14 | 117 | 118 | 23 | 1,08 | 20.00 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | 0 | 6,9 | 4,5 | 0 | 9 | 16,5 | 0 | 0,15 | 37.00 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 | 8.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **650** | **18,8** | **15,9** | **84,9** | 558,1 | 0,36 | 8,98 | 117,48 | 0,48 | 471,4 | 382,3 | 67,05 | 4,62 | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 | 0,02 | 6 | 6 | 0,02 | 14 | 25 | 8,4 | 0,36 | 20.00 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110,4 | 0,03 | 6,76 | 134,6 | 0,04 | 33,6 | 42,6 | 19,2 | 0,87 | 20.00 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 8.3 | 6.3 | 36 | 233.7 | 0,21 | 0 | 19,2 | 0,12 | 15 | 181 | 120 | 4,04 | 10.00 |
| 54-24м-2020 | Щницель из курицы | 75 | 14.4 | 3.2 | 10.1 | 126.4 | 0,05 | 0,47 | 4,72 | 0,06 | 22 | 108 | 48 | 1,03  | 30.00 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.64 | 18.6 | 0,002 | 0,02 | 7,8 | 0,01 | 8 | 5,8 | 0,86 | 0,02 | 5.00 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок  | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.9 | 41.5 | 0,01 | 1,6 | 1,2 | 0,01 | 58 | 3,8 | 3,1 | 0,79 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **795** | **34,95** | **17,94** | **107,74** | **730,9** | **0,7** | **15,09** | **173,52** | **0,53** | **247,5** | **481,1** | **236,16** | **10,1** | **103.10** |
|  | **Всего за День-6** | **1445** | **53,75** | **34,84** | **192,64** | **1289** | **1,06** | **24,07** | **291** | **1,01** | **718,9** | **863,4** | **303,21** | **14,7** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

**Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.09.2023 16.09.2023 30.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П. М.П.

**Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4.09.2023 18.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник****Неделя 2** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-7** |
| **Завтрак**  |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.2 | 37.6 | 274.9 | 0,18 | 0,54 | 41,6 | 0,15 | 127 | 186 | 49 | 1,32 | 20.00 |
| Пром. | Фрукт (мандарин) | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,14 | 37,39 | 47,6 | 0 | 51,8 | 15,4 | 0 | 0,14 | 58.00 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком  | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,68 | 17,3 | 0,17 | 143 | 130 | 34 | 1,09 | 17.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **610** | **19,2** | **14,7** | **91,1** | 572,5 | 0,64 | 38,8 | 106,5 | 0,56 | 396,3 | 420,7 | 111,45 | 4,87 | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 | 0,02 | 23,1 | 122 | 0,02 | 27 | 19 | 10 | 0,36 | 20.00 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский  | 200 | 4.74 | 5.8 | 13.6 | 125.5 | 0,06 | 5,5 | 104 | 0,05 | 21 | 51,4 | 19,8 | 0,7 | 20.00 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины  | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 | 0,07 | 0,72 | 262 | 0,12 | 20 | 193 | 44 | 2,2 | 43.00 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги  | 200 | 1 | 0.1 | 15.7 |  66.9 | 0,01 | 0,32 | 70 | 0,03 | 28 | 25 | 18 | 0,58 | 12.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,09 | 37,5 | 38,7 | 12,3 | 1,08 | 4.10 |
| Пром.  | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,045 | 10,95 | 18,75 | 6 | 0,42 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **705** | **25,34** | **27,1** | **93,5** | **718** | **0,34** | **29,76** | **558** | **0,35** | **144,45** | **345,85** | **110,1** | **5,34** | **103.10** |
|  | **Всего за День-7** | **1315** | **44,54** | **41,8** | **184,6** | **1290,5** | **0,98** | **68,56** | **664,5** | **0,91** | **540,75** | **766,55** | **221,55** | **10,2** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5.09.2023 19.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник****Неделя 2** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-8** |
| **Завтрак**  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 | 0,04 | 15 | 79,8 | 0,02 | 8,4 | 16 | 12 | 0,54 | 20.00 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами  | 150 | 4.7 | 6.1 | 26.5 | 180.8 | 0,07 | 2,01 | 293 | 0,03 | 19 | 51 | 18 | 0,89 | 15.00 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 | 0,04 | 1,3 | 286 | 0,05 | 23 | 112 | 55 | 1 | 53.00 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 | 7.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **24,9** | **12,7** | **70,4** | **496,1** | **0,43** | **19,66** | **659,18** | **0,35** | **131,8** | **276,8** | **118,05** | **5,52** | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке огурец | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 | 0,02 | 6 | 6 | 0,02 | 14 | 25 | 8,4 | 0,36 | 20.00 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой перловой | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 | 0,04 | 6,42 | 103,2 | 0,04 | 27,6 | 52,4 | 14,6 | 0,55 | 20.00 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке  | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 | 0,14 | 10,9 | 8,34 | 0,12 | 62 | 109 | 33 | 1,18 | 10.00 |
| 54-5м-2020 | Котлета куринная | 75 | 14.4 | 3.2 | 10,1 | 126.4 | 0,05 | 0,47 | 4,72 | 0,06 | 22 | 108 | 48 | 1,03 | 39.00 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0.5 | 0.0 | 19.8 | 81 | 0 | 0,02 | 15 | 0 | 50 | 4,3 | 2,1 | 0,09 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
|  | **Итого за обед** | **795** | **32,3** | **17** | **110,1** | **720,84** | **0,62** | **24,15** | **144,26** | **0,54** | **294,5** | **431** | **145,3** | **6,25** | **103.10** |
|  | **Всего за День-8** | **1375** | **57,2** | **29,7** | **180,5** | **1216,94** | **1,05** | **43,81** | **803,44** | **0,89** | **426,3** | **707,8** | **263,35** | **11,8** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

**Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6.09.2023 20.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда****Неделя 2** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-9** |
| **Завтрак**  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0,05 | 132 | 75 | 5,3 | 0,15 | 15.00 |
| 54-20к-2020 | Каша молочная гречневая  | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.6 | 187.3 | 0,15 | 0,5 | 23,9 | 0,18 | 112 | 175 | 78 | 2,35 | 25.00 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\*  | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 | 0 | 5,52 | 3,6 | 0 | 7,2 | 132 | 10,8 | 0,48 | 43.00 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 | 0,03 | 0,52 | 13,3 | 0,13 | 111 | 107 | 31 | 1,07 | 12.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **605** | **20** | **14,3** | **80,2** | 528,6 | 0,47 | 6,84 | 79,8 | 0,6 | 436,7 | 578,3 | 153,55 | 6,37 | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-27з-2020 | Морковь отварная дольками  | 60 | 0.8 | 2 | 4.1 | 37.6 | 0,03 | 1,31 | 79,3 | 0,04 | 16 | 32 | 22 | 0,41 | 10.00 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110,4 | 0,03 | 6,76 | 134,6 | 0,04 | 33,6 | 42,6 | 19,2 | 0,87 | 22.00 |
| 54-21г-2020 | Горошница  | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 | 0,44 | 0 | 0,9 | 0,09 | 78 | 215 | 70 | 4,45 | 10.00 |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины  | 75 | 13.7 | 13,1 | 12.4 | 221.3 | 0,05 | 0,09 | 16,6 | 0,12 | 30 | 138 | 20 | 1,94 | 38.00 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный  | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.16 | 0,004 | 0,54 | 25,6 | 0 | 1,84 | 4,8 | 2,4 | 0,1 | 5.00 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок  | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.9 | 41.5 | 0,01 | 1,6 | 1,2 | 0,01 | 58 | 3,8 | 3,1 | 0,79 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,09 | 37,5 | 38,7 | 12,3 | 1,08 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,045 | 10,95 | 18,75 | 6 | 0,42 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **750** | **37,85** | **23,14** | **91,9** | **725,66** | **0,74** | **10,42** | **258,2** | **0,44** | **265,89** | **493,65** | **155** | **10,1** | **103.10** |
|  | **Всего за День-9** | **1355** | **57,85** | **37,44** | **172** | **1254,26** | **1,21** | **17,26** | **338** | **1,04** | **702,59** | **1071,9** | **308,55** | **16,4** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

**Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7.09.2023 21.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг****Неделя 2** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-10** |
| **Завтрак**  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый  | 20 | 0.6 | 0.0 | 1.2 | 7.4 | 0,02 | 0,8 | 6 | 0,01 | 3,5 | 10,7 | 3,7 | 0,13 | 10.00 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.3 | 225.5 | 0,06 | 0,3 | 183 | 0,4 | 110 | 203 | 17 | 2,1 | 35.00 |
| Пром. | Банан  | 150 | 2.3 | 0.0 | 33.6 | 143.4 | 0 | 13,5 | 4,5 | 0,15 | 7,5 | 33 | 0,45 | 0,45 | 45.00 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 | 5.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **590** | **20,9** | **18,7** | **75** | **551,3** | **0,36** | **14,83** | **193,8** | **0,81** | **200** | **343,2** | **53,4** | **5,73** | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками  | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 | 0,01 | 2,67 | 0,78 | 0,02 | 21 | 24 | 13 | 0,8 | 10.00 |
| 54-9с-2020 | Суп фасолевый  | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 | 0,1 | 3,72 | 120,8 | 0,05 | 30,4 | 96,2 | 26,8 | 1,3 | 20.00 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 5.2 | 19.8 | 139.4 | 0,12 | 10,2 | 23,8 | 0,11 | 39 | 84 | 28 | 1,03 | 10.00 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13.4 | 12.7 | 5.3 | 189.2 | 0,17 | 9,93 | 3781 | 1,33 | 31 | 221 | 14 | 4,59 | 45.00 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива  | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 | 0 | 0,3 | 1,5 | 0,02 | 18 | 18 | 22 | 0,67 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | 0,16 | 0,08 | 0 | 0,12 | 50 | 51,6 | 16,4 | 1,44 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **29,8** | **23,5** | **93,8** | **706** | **0,68** | **27,02** | **3927,9** | **1,74** | **211,3** | **532,3** | **132,2** | **10,7** | **103.10** |
|  | **Всего за День-10** | **1350** | **50,7** | **42,2** | **168,8** | **1257,3** | **1,04** | **41,85** | **4121,7** | **2,55** | **411,3** | **875,5** | **185,6** | **16,4** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 22.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 М.П М.П

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница****Неделя 2** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-11** |
| **Завтрак**  |
| 54-13к-2020 | Каша молочная пшеничная  | 100 | 4.1 | 4.6 | 19.3 | 135.1 | 0,7 | 0,27 | 20,5 | 0,9 | 67,5 | 103 | 19,5 | 1,1 | 15.00 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога  | 75 | 14.8 | 5.3 | 10.8 | 150.6 | 0,03 | 0,15 | 25,5 | 0,15 | 112 | 145,5 | 16 | 0,43 | 38.00 |
| Пром. | Джем фруктовый  | 5 | 0 | 0.0 | 3.6 | 14.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.00 |
| пром. | Мандарин  | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30.00 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром  | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 | 0,01 | 0,3 | 6,9 | 0,07 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,18 | 0,09 | 0 | 0,14 | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 18,25 | 31,25 | 10 | 0,7 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **26,4** | **11,9** | **80,4** | **534,3** | **1,02** | **0,91** | **52,9** | **1,36** | **258,5** | **345** | **67,75** | **4,58** | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 | 0,04 | 15 | 79,8 | 0,02 | 8,4 | 16 | 12 | 0,54 | 20.00 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский  | 200 | 4.74 | 5.8 | 13.6 | 125.5 | 0,06 | 5,5 | 104 | 0,05 | 21 | 51,4 | 19,8 | 0,7 | 20.00 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные  | 150 | 5.4 | 4.9 | 32.8 | 196.8 | 0,06 | 0 | 18,4 | 0,03 | 12 | 41 | 7,2 | 0,73 | 10.00 |
| 54-29м-2020 | Фрикадельки из говядины  | 80 | 10.9 | 9.7 | 5.4 | 152.9 | 0,03 | 0 | 16,3 | 0,1 | 17 | 123 | 17 | 1,59 | 30.00 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный  | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.16 | 0,004 | 0,54 | 25,6 | 0 | 1,84 | 4,8 | 2,4 | 0,1 | 5.00 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины  | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.4 | 0,01 | 24 | 3,06 | 0,01 | 9,6 | 8,6 | 8,1 | 0,36 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.00 |
|  | **Итого за обед** | **800** | **29,34** | **22** | **103,8** | **729,36** | **0,56** | **45,28** | **247,16** | **0,48** | **166,74** | **359,7** | **103,1** | **7,02** | **103.10** |
|  | **Всего за День-11** | **1350** | **55,74** | **33,9** | **184,2** | **1263,66** | **1,58** | **46,19** | **300,06** | **1,84** | **425,24** | **704,7** | **170,85** | **11,6** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |

 **Утверждаю Утверждаю**

 **ИП Зубрева Н.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 23.09.2023 Директор МБОУ «СОШ № 46» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота****Неделя 2** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (Мг)** | **Минеральные вещества(мг)** |  |
| **№Рецепта** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | **Цена.Руб.** |
| **День-12** |
| **Завтрак**  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 | 0,02 | 6 | 6 | 0,02 | 14 | 25 | 8,4 | 0,36 | 20.00 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке  | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 | 0,14 | 10,9 | 8,34 | 0,12 | 62 | 109 | 33 | 1,18 | 10.00 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом  | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 | 0,02 | 0,28 | 1,11 | 0,06 | 16 | 92 | 13 | 1,18 | 53.00 |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23,84 | 0,008 | 0,1 | 7 | 0,03 | 22 | 17,4 | 2,6 | 0,04 | 5.00 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 | 0 | 1,16 | 0,38 | 0,01 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,77 | 7.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0,09 | 37,5 | 38,7 | 12,3 | 1,08 | 4.10 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 4.00 |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | **18,3** | **16,3** | **63** | 471,54 | 0,31 | 18,5 | 22,83 | 0,33 | 158,4 | 290,6 | 73,9 | 4,61 | **103.10** |
| **Обед**  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 60 | 0.8 | 0.1 | 2.9 | 15.4 | 0,05 | 120 | 150 | 0,05 | 4,8 | 9,6 | 4,2 | 0,3 | 20.00 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 | 0,02 | 10,8 | 105 | 0,03 | 37,4 | 31 | 13,2 | 0,48 | 22.00 |
| 54-21г-2020 | Горошница  | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 | 0,44 | 0 | 0,9 | 0,09 | 78 | 215 | 70 | 4,45 | 10.00 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 75 | 14.4 | 3.2 | 10.1 | 126.4 | 0,05 | 0,47 | 4,72 | 0,06 | 22 | 108 | 48 | 1,03 | 28.00 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.64 | 18.6 | 0,002 | 0,02 | 7,8 | 0,01 | 8 | 5,8 | 0,86 | 0,02 | 5.00 |
| 54-5хн-2020 | Компот из яблок и вишни  | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.2 | 42.5 | 0 | 2 | 2,53 | 0 | 9,2 | 6,9 | 5,9 | 0,54 | 10.00 |
| Пром. | Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,84 | 4.00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,18 | 75 | 77,4 | 24,6 | 2,16 | 4.10 |
|  | **Итого за обед** | **795** | **41,5** | **12,8** | **102,84** | **691,7** | **0,9** | **133,53** | **270,95** | **0,51** | **256,3** | **491,2** | **178,76** | **9,82** | **103.10** |
|  | **Всего за День-12** | **1335** | **59,8** | **29,1** | **165,84** | **1163,24** | **1,21** | **152,03** | **293,78** | **0,84** | **414,7** | **781,8** | **252,66** | **14,4** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию /ФИО/ |
| Количество детей в обед |  |  |
| Количество детей в полдник |  | Шеф повар /ФИО/ |
| Всего детей |  |  |