|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность  (Ккал) | Витамин  (мг) | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | |
| **B1** | **C** | **A** | | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| **1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 14,83 | 26,80 | 0,00 | | 20,97 | 14,83 | 7,90 | | 0,32 |
| 304 | Плов из мяса птицы | 210 | 23,85 | 17,45 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | | 45,10 | 199,30 | 47,50 | | 2,19 |
| 40 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/8 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 120,00 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | | 8,00 | 4,00 | 3,00 | | 0,40 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 1,2 | 48,4 | 116,0 | 109,78 | 0,00 | 0,00 | | 27,15 | 110,10 | 29,55 | | 2,41 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,00 | 7,6 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | | 1,00 | 2,00 | 0,00 | | 0,00 |
|  | **Итого за день** | **530** | **28,54** | **28,55** | **114,14** | **739,54** | **124,68** | **31,48** | **107,01** | | **102,22** | **432,45** | **87,95** | | **5,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| Г.Б. | Огурцы консервированные | 60 | 0,7 | 0,00 | 1,8 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 |
| 436 | Жаркое по-домашнему с курицей | 200 | 11,56 | 14,67 | 13,72 | 265,00 | 0,13 | 5,61 | 15,00 | | 19,44 | 210,63 | 41,06 | | 2,52 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | | 6,40 | 3,60 | 0,00 | | 0,18 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 1,40 | 24,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
|  | **Итого за день** | **510** | **16,10** | **16,07** | **64,48** | **482,40** | **55,03** | **6,69** | **15,00** | | **39,41** | **269,28** | **41,06** | | **2,70** |
|  | **Итого за неделю** |  | **101,85** | **101,82** | **407,04** | **3370,04** | **345,05** | **76,04** | **648,46** | | **68,03** | **1745,39** | **338,91** | | **23,81** |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 37 | Салат из сырых овощей с р/м | 60 | 1,44 | 3,55 | 7,43 | 55,79 | 0,04 | 12,25 | 0,00 | | 10,55 | 19,73 | 10,67 | | 0,50 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,35 | 4,40 | 43,00 | 239,60 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |  | 5,83 | 44,60 | 25,34 | | 1,33 |
| 591 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 13,80 | 15,32 | 5,74 | 203,00 | 0,21 | 1,54 | 0,00 | | 29,40 | 234,98 | 31,39 | | 2,80 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | | 34,00 | 45,00 | 7,00 | | 0,00 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,2 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 42 | Сыр порциями | 15 | 2 | 3 | 0 | 73 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | | 132,00 | 75,00 | 5,25 | | 0,15 |
|  | **Итого за день** | **590** | **26,79** | **28,67** | **94,37** | **642,39** | **55,21** | **13,79** | **25,2** | | **65,35** | **354,36** | **67,40** | | **5,03** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 2,93 | 2,24 | 44,51 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | | 11,21 | 20,77 | 9,76 | | 0,44 |
| 489 | Рагу из овощей и птицы | 200 | 8,63 | 8,06 | 20,3 | 296,5 | 0,1 | 8,67 | 47,00 | | 55,10 | 169,05 | 43,80 | | 2,33 |
| 868 | Компот | 200 | 0,04 | 0,90 | 24,76 | 94,20 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | | 34,00 | 45,00 | 7,00 | | 0,00 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,2 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 368 | яблоко | 200 | 0,65 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | | 16,00 | 0,00 | 0,00 | | 2,20 |
|  | **Итого за день** | **525** | **15,90** | **15,82** | **63,28** | **662,11** | **55,04** | **18,84** | **86,08** | | **245,88** | **364,87** | **65,81** | | **8,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 3,02 | 6,05 | 29,00 | 252,00 | 0,18 | 24,22 | 34,00 | | 49,30 | 115,46 | 37,00 | | 1,34 |
| 486 | Рыба(минтай) тушеная в томатном соусе с овощами | 120 | 9,85 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | | 52,11 | 238,46 | 59,77 | | 0,96 |
| 40 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/8 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 120,00 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | | 8,00 | 4,00 | 3,00 | | 0,40 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 42 | Сыр порциями | 15 | 2 | 3 | 0 | 73 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | | 132,00 | 75,00 | 5,25 | | 0,15 |
|  | **Итого за день** | **615** | **17,72** | **17,71** | **70,77** | **661,40** | **55,09** | **7,83** | **40,33** | | **223,04** | **427,05** | **79,69** | | **2,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 2,93 | 2,24 | 44,51 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | | 11,21 | 20,77 | 9,76 | | 0,44 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | | 12,98 | 208,5 | 67,50 | | 3,95 |
| 463 | Тефтели п/ф (говядина) | 100 | 15,68 | 14,84 | 26,32 | 197,25 | 0,07 | 1,13 | 51,00 | | 57,80 | 141,40 | 28,40 | | 1,27 |
| 43 | Томатный соус | 50 | 0,49 | 3,60 | 4,10 | 51,45 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | | 0,10 | 0,00 | 0,00 | | 0,20 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 1,40 | 24,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 6,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,40 |
|  | **Итого за день** | **610** | **28,02** | **28,14** | **112,30** | **749,67** | **55,31** | **21,15** | **51,02** | | **152,17** | **428,17** | **144,19** | | **6,66** |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 34 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 5,88 | 0,00 | | 16,76 | 25,18 | 9,76 | | 0,79 |
| 81 | Борщ с мясом птицы и сметаной | 200 | 8,30 | 8,28 | 13,80 | 164,37 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | | 35,50 | 42,58 | 21,00 | | 0,95 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | | 6,40 | 3,60 | 0,00 | | 0,18 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 1,40 | 24,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 42 | Сыр порциями | 15 | 2 | 3 | 0 | 73 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | | 132,00 | 75,00 | 5,25 | | 0,15 |
|  | **Итого за день** | **525** | **16,62** | **16,52** | **66,77** | **475,43** | **54,97** | **15,3** | **39,00** | | **204,23** | **201,41** | **36,01** | | **2,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная) | 200 | 6,52 | 4,07 | 27,70 | 197,00 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | | 8,60 | 29,40 | 5,90 | | 0,36 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 5,52 | 3,72 | 15,49 | 145,20 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | | 122,00 | 90,00 | 14,00 | | 0,56 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | | 1,00 | 2,00 | 0,00 | | 0,00 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 14,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 368 | Яблоко | 200 | 0,65 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | | 16,00 | 0,00 | 0,00 | | 2,20 |
|  | **Итого за день** | **570** | **16,49** | **16,79** | **67,29** | **577,00** | **54,98** | **11,30** | **79,01** | | **161,17** | **176,45** | **19,90** | | **3,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 12 | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0,00 | | 11,20 | 3,47 | 11,72 | | 0,40 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3,62 | 5,42 | 36,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | | 5,83 | 44,60 | 25,34 | | 1,33 |
| 301 | Птица тушеная с соусом томатным | 100 | 18,45 | 18,23 | 7,50 | 276,25 | 0,06 | 0,03 | 53,75 | | 68,13 | 166,13 | 25,38 | | 2,03 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 6,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,40 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 14,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
|  | **Итого за день** | **590** | **27,80** | **27,81** | **111,25** | **681,97** | **55,08** | **5,61** | **78,95** | | **104,73** | **269,25** | **62,44** | | **4,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 4,02 | 5,00 | 29,00 | 252,00 | 0,18 | 24,22 | 34,00 | | 49,30 | 115,46 | 37,00 | | 1,34 |
| 608 | Котлета п/ф (говядина) | 100 | 13,55 | 8,55 | 15,70 | 128,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | | 43,75 | 166,38 | 32,13 | | 1,50 |
| 587 | Томатный соус | 50 | 0,49 | 3,60 | 4,10 | 51,45 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | | 0,10 | 0,00 | 0,00 | | 0,20 |
| Г.Б. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 14,20 | 116,0 | 54,89 | 0,00 | 0,00 | | 13,57 | 55,05 | 0,00 | | 0,00 |
| 42 | Сыр порциями | 15 | 2 | 3 | 0 | 73 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | | 132,00 | 75,00 | 5,25 | | 0,15 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | | 34,00 | 45,00 | 7,00 | | 0,00 |
|  | **Итого за день** | **610** | **22,16** | **22,05** | **88,30** | **743,20** | **55,28** | **28,64** | **38,42** | | **116,22** | **343,89** | **72,13** | | **3,44** |
|  | **Итого за неделю** |  | **111,09** | **111,31** | **445,91** | **3227,27** | **275, 62** | **82,00** | **286,40** | | **738,52** | **1046,05** | **334,67** | | **19,45** |

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ Шиловская СОШ. Меню составлено по следующему изданию:

1. « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией Лапшиной В.Т.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.