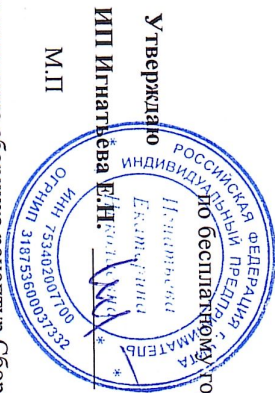


**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Утверждено Исполнительным директором МБОУ «СОШ № 16» горячему питанию обучающихся начального общего образования в муниципальных образовательных организациях



М.П.

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



Утверждено  
Исполнительный директор  
МБОУ «СОШ № 16»

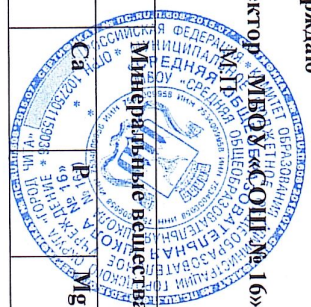
М.П.

Понедельник Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)							Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг		Fe
<b>Завтрак</b>															
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	
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	
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	
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	
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	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,6</b>	<b>0,64</b>	<b>38,25</b>	<b>127,1</b>	<b>0,47</b>	<b>401,8</b>	<b>419,9</b>	<b>100,55</b>	<b>5,19</b>	
<b>Обед</b>															
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	
54-4с-2020	Рассолыник 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	
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	
54-16м-2020	Тфтели 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	
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	
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	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>22</b>	<b>105,1</b>	<b>721,3</b>	<b>0,61</b>	<b>27,77</b>	<b>157,95</b>	<b>0,54</b>	<b>226,34</b>	<b>394</b>	<b>131,26</b>	<b>7,12</b>	
	<b>Всего за День-1</b>	<b>1405</b>	<b>44,6</b>	<b>38,7</b>	<b>186,8</b>	<b>1271,9</b>	<b>1,25</b>	<b>66,02</b>	<b>285,05</b>	<b>1,01</b>	<b>628,14</b>	<b>813,9</b>	<b>231,81</b>	<b>12,31</b>	
Количество детей на завтрак		/ФИО/													
Количество детей в обед		/ФИО/													
Количество детей в полдник		Шеф повар													
Всего детей		/ФИО/													



Утверждает  
ИП Игнатова Е.Н.  
МП

Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ №16»



Вторник Неделя 1 №Рецепта	Наименование Ологда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Са*	Р*	Mg	Fe	Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	В12	В6	В9					

**День-2**

<b>Завтрак</b>																		
54-283-2020	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				
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				
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				
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				
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				
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>	<b>0,37</b>	<b>14,96</b>	<b>327,88</b>	<b>0,47</b>	<b>268,2</b>	<b>401</b>	<b>146,25</b>	<b>5,24</b>				

**Обед**

54-113-2020	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				
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				
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				
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				
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				
54-31Кн-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				
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>29,3</b>	<b>23</b>	<b>105,6</b>	<b>745,24</b>	<b>0,54</b>	<b>12,87</b>	<b>1188</b>	<b>0,53</b>	<b>289,4</b>	<b>460,8</b>	<b>143,8</b>	<b>6,24</b>				
	<b>Всего за День-2</b>	<b>1370</b>	<b>55</b>	<b>38,1</b>	<b>164,8</b>	<b>1221</b>	<b>0,91</b>	<b>27,83</b>	<b>1515,9</b>	<b>1</b>	<b>557,6</b>	<b>861,8</b>	<b>290,05</b>	<b>11,5</b>				

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



Утверждаю  
 ИП Инна Львова Е.Н.  
 М.П.

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ № 16»  
 М.П.



Среда Неделя 1 №рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)										Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Св	Р	Мг	Fe			
<b>День-3</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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			
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			
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			
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			
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			
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			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,5</b>	<b>485,3</b>	<b>0,37</b>	<b>7,11</b>	<b>199,5</b>	<b>0,72</b>	<b>199,7</b>	<b>442,2</b>	<b>63,75</b>	<b>5,76</b>			
<b>Обед</b>																	
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			
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			
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			
54-31м-2020	Оладьи из пшена по- куцневски	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	3363	1,18	19	214	16	4,35			
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			
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			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>32</b>	<b>18,4</b>	<b>119,7</b>	<b>768,2</b>	<b>0,65</b>	<b>136,09</b>	<b>3680,6</b>	<b>1,61</b>	<b>182</b>	<b>560,6</b>	<b>112,85</b>	<b>9,93</b>			
	<b>Всего за День-3</b>	<b>1340</b>	<b>52,5</b>	<b>38,7</b>	<b>175,2</b>	<b>1253,5</b>	<b>1,02</b>	<b>143,2</b>	<b>3880,1</b>	<b>2,33</b>	<b>381,7</b>	<b>1002,8</b>	<b>176,6</b>	<b>15,7</b>			
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию													/ФИО/		
Количество детей в обед															/ФИО/		
Количество детей в полдник		Шеф повар													/ФИО/		
Всего детей																	

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

Утверждаю

И.И. Игнатова  
М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 16»



Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Минеральные вещества(мг)							Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	Р	Мг	Fe				
<b>День-4</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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							
54-1г-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							
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							
Пром.	Фрукт (мандарин)****	100	0,8	0,2	7,5	35	0,1	26,7	34	0	37	20	12	0,2							
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							
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							
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							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>	<b>1,01</b>	<b>27,62</b>	<b>85,55</b>	<b>0,5</b>	<b>307,7</b>	<b>374,8</b>	<b>76,78</b>	<b>4,14</b>							
<b>Обед</b>																					
54-3з-2020	Овоши 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							
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							
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							
54-23м-2020	Виточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03							
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							
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							
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							
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							
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32,9</b>	<b>14,9</b>	<b>110,4</b>	<b>705,6</b>	<b>0,74</b>	<b>30,84</b>	<b>223,42</b>	<b>0,54</b>	<b>248,59</b>	<b>415,75</b>	<b>158,16</b>	<b>7,39</b>							
	<b>Всего за День-4</b>	<b>1355</b>	<b>57,5</b>	<b>25,8</b>	<b>189,8</b>	<b>1219,7</b>	<b>1,75</b>	<b>58,46</b>	<b>308,97</b>	<b>1,04</b>	<b>556,29</b>	<b>790,55</b>	<b>234,94</b>	<b>11,5</b>							
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию												/ФИО/							
Количество детей в обед														/ФИО/							
Количество детей в полдник		Шеф повар												/ФИО/							
Всего детей																					

Утверждено  
ИП Игнатьева Е.Н.  
М.П.



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ № 16»  
М.П.



Питания Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	

**День-5**

<b>Завтрак</b>														
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
54-14г-2020	Котлета рыбная люблинская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05
54-5сочс-2020	Сочс 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
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
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
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,3</b>	<b>67,3</b>	<b>500,24</b>	<b>0,46</b>	<b>12,6</b>	<b>323,64</b>	<b>0,56</b>	<b>298,1</b>	<b>486,1</b>	<b>130,9</b>	<b>4,98</b>

<b>Обед</b>														
54-28з-2020	Свежга отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8
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
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
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
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
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>29,9</b>	<b>24</b>	<b>93,5</b>	<b>708,8</b>	<b>0,49</b>	<b>38,07</b>	<b>212,94</b>	<b>0,46</b>	<b>200,9</b>	<b>340,5</b>	<b>94,1</b>	<b>6,99</b>
	<b>Всего за День-5</b>	<b>1300</b>	<b>55,4</b>	<b>38,4</b>	<b>160,7</b>	<b>1209,1</b>	<b>0,95</b>	<b>50,67</b>	<b>536,58</b>	<b>1,02</b>	<b>499</b>	<b>826,6</b>	<b>225</b>	<b>12</b>

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

Утверждено

ИПИ Игнатьева Е.Н.  
М.П.



Утверждено

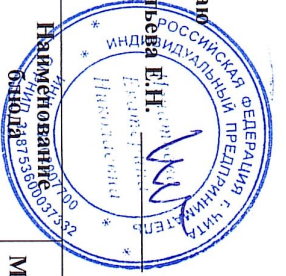
Директор МБОУ «СОШ № 16»



Суббота Неделя 1 №р-ециента	Наименование Орпень 01/01/2020 Орпень 31/07/2020	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe					
<b>День-6</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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					
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					
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0	6,9	4,5	0	9	16,5	0	0,15					
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					
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					
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					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,8</b>	<b>15,9</b>	<b>84,9</b>	<b>558,1</b>	<b>0,36</b>	<b>8,98</b>	<b>117,48</b>	<b>0,48</b>	<b>471,4</b>	<b>382,3</b>	<b>67,05</b>	<b>4,62</b>					
<b>Обед</b>																			
54-2з-2020	Овоши в нарезке (отурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0,02	14	25	8,4	0,36					
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					
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					
54-24м-2020	Щициель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03					
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					
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					
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					
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84					
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>34,95</b>	<b>17,94</b>	<b>107,74</b>	<b>730,9</b>	<b>0,7</b>	<b>15,09</b>	<b>173,52</b>	<b>0,53</b>	<b>247,5</b>	<b>481,1</b>	<b>236,16</b>	<b>10,1</b>					
	<b>Всего за День-6</b>	<b>1445</b>	<b>53,75</b>	<b>34,84</b>	<b>192,64</b>	<b>1289</b>	<b>1,06</b>	<b>24,07</b>	<b>291</b>	<b>1,01</b>	<b>718,9</b>	<b>863,4</b>	<b>303,21</b>	<b>14,7</b>					
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию																	
Количество детей в обед																			
Количество детей в полдник		Шеф повар																	
Всего детей																			

Количество детей на завтрак	/ФИО/														
Количество детей в обед															
Количество детей в полдник	/ФИО/														
Всего детей															

Утверждаю  
ИП Игнатова Е.Н.  
М.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 16»  
М.П.



Понедельни к Неделя 2 №Репелта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)							Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг		Fe
<b>День-7</b>															
<b>Завтрак</b>															
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0.18	0.54	41.6	0.15	127	186	49	1.32	
Пром.	Фрукт (манدارин)	140	1.1	0.3	10.5	49	0.14	37.39	47.6	0	51.8	15.4	0	0.14	
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	
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	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19.2</b>	<b>14.7</b>	<b>91.1</b>	<b>572.5</b>	<b>0.64</b>	<b>38.8</b>	<b>106.5</b>	<b>0.56</b>	<b>396.3</b>	<b>420.7</b>	<b>111.45</b>	<b>4.87</b>	
<b>Обед</b>															
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	
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	
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	
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	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.06	0.06	0	0.045	10.95	18.75	6	0.42	
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>25.34</b>	<b>27.1</b>	<b>93.5</b>	<b>718</b>	<b>0.34</b>	<b>29.76</b>	<b>558</b>	<b>0.35</b>	<b>144.45</b>	<b>345.85</b>	<b>110.1</b>	<b>5.34</b>	
	<b>Всего за День-7</b>	<b>1315</b>	<b>44.54</b>	<b>41.8</b>	<b>184.6</b>	<b>1290.5</b>	<b>0.98</b>	<b>68.56</b>	<b>664.5</b>	<b>0.91</b>	<b>540.75</b>	<b>766.55</b>	<b>221.55</b>	<b>10.2</b>	
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию /ФИО/													
Количество детей в обед															
Количество детей в полдник		Шеф повар												/ФИО/	
Всего детей															



Утверждаю  
И.П.Иванова Е.Н.  
М.П.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №16»



Вторник Неделя 2 Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	

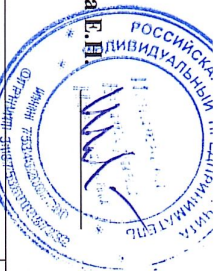
День-8															
Завтрак															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	0,07	2,01	293	0,03	19	51	18	0,89	
54-25м-2020	Курница тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	
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	
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	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,9</b>	<b>12,7</b>	<b>70,4</b>	<b>496,1</b>	<b>0,43</b>	<b>19,66</b>	<b>659,18</b>	<b>0,35</b>	<b>131,8</b>	<b>276,8</b>	<b>118,05</b>	<b>5,52</b>	

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	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупной 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	
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	
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	
54-5сус-	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	
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	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>32,3</b>	<b>17</b>	<b>110,1</b>	<b>720,84</b>	<b>0,62</b>	<b>24,15</b>	<b>144,26</b>	<b>0,54</b>	<b>294,5</b>	<b>431</b>	<b>145,3</b>	<b>6,25</b>	
	<b>Всего за День-8</b>	<b>1375</b>	<b>57,2</b>	<b>29,7</b>	<b>180,5</b>	<b>1216,94</b>	<b>1,05</b>	<b>43,81</b>	<b>803,44</b>	<b>0,89</b>	<b>426,3</b>	<b>707,8</b>	<b>263,35</b>	<b>11,8</b>	

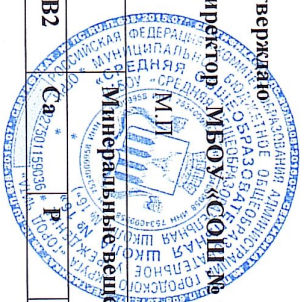
Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		/ФИО/
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		



Утверждаю  
ИП Игнатьева Е.Н.  
М.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 16»  
М.П.



Среда Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Цена.Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг		Fe
<b>Завтрак</b>															
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	
54-20к-2020	Каша молочная пречневая	200	7.1	5.8	26.6	187.3	0.15	0,5	23,9	0,18	112	175	78	2,35	
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	
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	
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	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,6</b>	<b>0,47</b>	<b>6,84</b>	<b>79,8</b>	<b>0,6</b>	<b>436,7</b>	<b>578,3</b>	<b>153,55</b>	<b>6,37</b>	
<b>Обед</b>															
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	
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	
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	
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	
54-3оус-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	
54-3зхн-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	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>37,85</b>	<b>23,14</b>	<b>91,9</b>	<b>725,66</b>	<b>0,74</b>	<b>10,42</b>	<b>258,2</b>	<b>0,44</b>	<b>265,89</b>	<b>493,65</b>	<b>155</b>	<b>10,1</b>	
	<b>Всего за День-9</b>	<b>1355</b>	<b>57,85</b>	<b>37,44</b>	<b>172</b>	<b>1254,26</b>	<b>1,21</b>	<b>17,26</b>	<b>338</b>	<b>1,04</b>	<b>702,59</b>	<b>1071,9</b>	<b>308,55</b>	<b>16,4</b>	
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию												/ФИО/	
Количество детей в обед														/ФИО/	
Количество детей в полдник		Шеф повар												/ФИО/	
Всего детей															

Утверждено

ИП Игнатьева Е.И.

М.П.



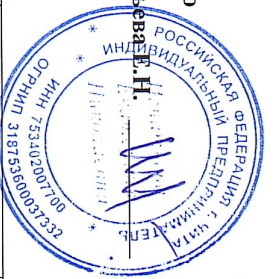
Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ № 16»



Четверг Неделя 2 №рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Минеральные вещества(мг)	Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg		
<b>День-10</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
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	
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	
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	
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	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,9</b>	<b>18,7</b>	<b>75</b>	<b>551,3</b>	<b>0,36</b>	<b>14,83</b>	<b>193,8</b>	<b>0,81</b>	<b>200</b>	<b>343,2</b>	<b>53,4</b>	<b>5,73</b>	
<b>Обед</b>															
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	
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	
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	
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	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29,8</b>	<b>23,5</b>	<b>93,8</b>	<b>706</b>	<b>0,68</b>	<b>27,02</b>	<b>3927,9</b>	<b>1,74</b>	<b>211,3</b>	<b>532,3</b>	<b>132,2</b>	<b>10,7</b>	
	<b>Всего за День-10</b>	<b>1350</b>	<b>50,7</b>	<b>42,2</b>	<b>168,8</b>	<b>1257,3</b>	<b>1,04</b>	<b>41,85</b>	<b>4121,7</b>	<b>2,55</b>	<b>411,3</b>	<b>875,5</b>	<b>185,6</b>	<b>16,4</b>	

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

Утверждаю  
ИП Игнатьев Е.Н.  
МП



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 16»  
М.П.



Пятница Неделя 2 №рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)							Минеральные вещества(мг)	Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг		
<b>День-11</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
54-1г-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	
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0,0	3,6	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
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	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,4</b>	<b>11,9</b>	<b>80,4</b>	<b>534,3</b>	<b>1,02</b>	<b>0,91</b>	<b>52,9</b>	<b>1,36</b>	<b>258,5</b>	<b>345</b>	<b>67,75</b>	<b>4,58</b>	
<b>Обед</b>															
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	
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	
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73	
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	
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	
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	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>29,34</b>	<b>22</b>	<b>103,8</b>	<b>729,36</b>	<b>0,56</b>	<b>45,28</b>	<b>247,16</b>	<b>0,48</b>	<b>166,74</b>	<b>359,7</b>	<b>103,1</b>	<b>7,02</b>	
	<b>Всего за День-11</b>	<b>1350</b>	<b>55,74</b>	<b>33,9</b>	<b>184,2</b>	<b>1263,66</b>	<b>1,58</b>	<b>46,19</b>	<b>300,06</b>	<b>1,84</b>	<b>425,24</b>	<b>704,7</b>	<b>170,85</b>	<b>11,6</b>	

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

Утверждаю

ИП Игнатьева Е.Н.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 16»



7-

Суббота Неделя 2 Рецепта	Наименование Овощи Огурец Ольга	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)										Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe			
<b>День-12</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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			
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			
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			
54-5оус-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			
54-3н-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			
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			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2								0			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>16,3</b>	<b>63</b>	<b>471,54</b>	<b>0,31</b>	<b>18,5</b>	<b>22,83</b>	<b>0,33</b>	<b>158,4</b>	<b>290,6</b>	<b>73,9</b>	<b>4,61</b>			
<b>Обед</b>																	
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			
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			
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			
54-2м-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			
54-4оус-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			
54-5н-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			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84			
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			
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>41,5</b>	<b>12,8</b>	<b>102,84</b>	<b>691,7</b>	<b>0,9</b>	<b>133,53</b>	<b>270,95</b>	<b>0,51</b>	<b>256,3</b>	<b>491,2</b>	<b>178,76</b>	<b>9,82</b>			
	<b>Всего за День-12</b>	<b>1335</b>	<b>59,8</b>	<b>29,1</b>	<b>165,84</b>	<b>1163,24</b>	<b>1,21</b>	<b>152,03</b>	<b>293,78</b>	<b>0,84</b>	<b>414,7</b>	<b>781,8</b>	<b>252,66</b>	<b>14,4</b>			
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию												/ФИО/			
Количество детей в обед														/ФИО/			
Количество детей в полдник		Шеф повар												/ФИО/			
Всего детей																	