Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы _____ Н.А.Балалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На « 2 » сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	0,054	0,75	146,04	232,55	70,81	1,74
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Кофейный напиток	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Итого:				**15,46**	**18,67**	**73,56**	**527,59**	**0,27**	**1,93**	**0,065**	**1,22**	**218,74**	**332,05**	**91,71**	**2,83**
Обед															
Помидор свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0,04	0,21	4,2	7,8	6	0,27
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	250/5/5	2008	91	4,21	5,2	17,12	132,89	0,1	7,68	0,212	1,33	30,67	94,83	26,92	1,09
Печень тушеная в соусе	100	2008	261	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5,359	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Макароны отварные	180	2008	331	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07	0	0,039	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0	0	33,93	130,86	0	0	0	0	0,78	0	0	0,1
Кондитерское изделие (печенье)	40	к/к	к/к	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	11,6	36	8	0,84
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**29,78**	**23,65**	**143,35**	**919,67**	**0,45**	**27,61**	**5,65**	**15,52**	**94,31**	**453,91**	**76,10**	**9,51**
Итого за день				**45,24**	**42,32**	**216,91**	**1447,26**	**0,72**	**29,54**	**5,72**	**16,74**	**313,05**	**785,96**	**167,81**	**12,34**

Зав.производством:

Калькулятор:

Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы Н.А.Бадалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На « 3 » сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Макароны отварные	150	2008	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Кондитерское изделие (вафли)	30	к/к	к/к	0,84	0,99	23,19	106,2	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**14,1**	**18,07**	**86,56**	**576,05**	**0,21**	**0**	**0,033**	**8,47**	**43,16**	**169,54**	**31,37**	**3,48**
Обед															
Огурец свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,21	0,03	0	3,3	0,01	1,05	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
Суп гороховый с картофелем, с говядиной	250/5	2008	99	2,49	3,81	9,87	83,58	0,06	5,83	0,262	1,25	19,69	58,54	20,04	0,9
Плов из птицы	200	2008	311	21,65	26,43	35,73	467,79	0,14	4,66	0,247	5,11	31,08	238,04	48,25	1,98
Компот из изюма	200	2008	401	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**26,59**	**30,71**	**80,33**	**707,32**	**0,25**	**11,54**	**0,51**	**6,75**	**65,52**	**347,98**	**82,49**	**4,32**
Итого за день				**40,69**	**48,78**	**166,89**	**1283,37**	**0,46**	**11,54**	**0,54**	**15,22**	**108,68**	**517,52**	**113,86**	**7,80**

Зав.производством:

Калькулитор:

Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы _____ Н.А.Бадалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На «4» сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	0,054	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Напиток кофейный с молоком	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого:				**15,42**	**9,70**	**82,41**	**474,15**	**0,21**	**1,90**	**0,07**	**3,61**	**316,35**	**292,55**	**59,23**	**2,07**
Обед															
Огурец соленый	30	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп с вермишелью и картофелем, с курой	250/5	2008	100	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	0,207	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
Котлета рыбная с соусом молочным	100	2008	239	9,18	5,84	12,04	141,09	0,08	0,17	0,016	2,94	47,01	137,36	33,6	0,91
Картофельное пюре	180	2008	335	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	0,05	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**22,12**	**16,94**	**116,51**	**750,07**	**0,47**	**38,74**	**0,295**	**6,32**	**153,69**	**402,23**	**149,75**	**6,12**
Итого за день				**37,54**	**26,64**	**198,92**	**1224,22**	**0,68**	**40,64**	**0,36**	**9,93**	**470,04**	**694,78**	**208,98**	**8,19**

Зав.производством:

Калькулятор:

Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы _____ Н.А.Бадалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На « 7 » сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущен.молоком	210	2008	224	29,09	26,04	58,83	590,96	0,12	1,32	0,136	2,47	424,99	473,41	58,55	1,02
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Итого				**29,09**	**26,04**	**73,80**	**650,81**	**0,12**	**1,32**	**0,14**	2,47	425,44	473,41	**58,55**	**1,07**
Обед															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	к/к	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	0,002	4,49	36,98	39,65	20,02	1,29
Борщ со свежей капустой с картофелем с говядиной и со сметаной	250/5/5	2008	76	3,23	4,47	10,28	105,87	0,06	10,01	0,267	1,3	46,18	69,63	27,09	1,39
Тефтели из свинины,соус томатный	100	2009	472	8,06	23,56	11,27	290,24	0,27	2,39	0,036	4,31	21,58	102,52	19,15	1,28
Греча рассыпчатая	180	2008	323	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36	0	0,041	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого				**26,18**	**46,65**	**142,11**	**1109,87**	**0,78**	**31,80**	**0,35**	**11,58**	**176,76**	**529,83**	**257,26**	**14,28**
Итого за день				**55,27**	**72,69**	**215,91**	**1760,68**	**0,90**	**33,12**	0,49	**14,05**	**602,20**	**1003,24**	**315,81**	**15,35**

Зав.производством:

Калькулятор:

Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы _____ Н.А.Бадалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На «03» сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Всего	Всего			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	0,055	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	15,06	60,87	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Итого:				**14,37**	**15,93**	**72,52**	**495,38**	**0,26**	**2,45**	**0,055**	**0,68**	**147,36**	**259,38**	**70,02**	**2,56**
Обед															
Огурец соленый	30	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп куриный с вермишелью, картофелем	250/5	2008	100	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	0,207	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным	100	2008	314	12,68	12,06	10,58	216,16	0,08	0,6	0,026	4,04	24,98	74,51	19,15	1,32
Картофельное пюре	180	2008	335	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	0,05	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**25,9**	**23,02**	**122,93**	**856,94**	**0,46**	**35,57**	**0,303**	**7,54**	**147,46**	**350,38**	**137,7**	**6,85**
Итого за день				**40,27**	**38,95**	**195,45**	**1352,32**	**0,72**	**38,02**	**0,358**	**8,22**	**294,82**	**609,76**	**207,72**	**9,41**

Зав.производством:

Калькулятор:

Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы _____ Н.А.Балалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На « 9 » сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день															
Завтрак															
Омлет с сосисками	125	2008	312	12,33	18,49	2,04	223,76	0,09	0,2	0,215	3,19	89,46	207,71	17,32	2,36
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	15,06	60,87	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Кондитерское изделие (печенье)	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого:				17,77	21,83	58,74	503,73	0,17	1,40	0,22	4,77	109,01	270,17	36,88	3,85
Обед															
Помидор свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0,04	0,21	4,2	7,8	6	0,27
Щи из свежей капусты с картофелем .с мясом куры и со сметаной	250/5/5	2008	84	3,76	5,09	7,68	97,56	0,07	18,24	0,272	1,3	46,98	68,85	24,32	0,96
Тефтели из говядины,соус томатный	100	2008	283	9,97	15,9	11,27	228,68	0,06	2,39	0,036	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
Рис отварной	180	2008	325	4,39	7,5	34,09	259,11	0,03	0	0,055	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0	0	33,93	130,86	0	0	0	0	0,78	0	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**20,69**	**28,99**	**107,87**	**816,21**	**0,22**	**28,13**	**0,40**	**6,52**	**86,59**	**306,33**	**81,88**	**4,97**
Итого за день				**38,46**	**50,82**	**166,61**	**1319,94**	**0,39**	**29,53**	**0,62**	**11,29**	**195,60**	**576,50**	**118,76**	**8,82**

Зав.производством:

Калькулятор:

Утверждено
приказом № 162 от 01.09.2020 г
Директор школы Н.А.Бадалей

Сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков
В МБОУ «Мгинская средняя общеобразовательная школа» стоимостью 108 руб
На «10» сентября 2020 г

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г			B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	0,054	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6
Яйцо вареное	40	2008	213	0,51	0,46	0,03	6,28	0	0	0,01	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	15,06	60,87	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Итого:				12,3	15,24	72,85	479,33	0,14	2,48	0,064	0,73	157,35	222,42	51,67	1,86
Обед															
Огурец свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,21	0,03	0	3,3	0,01	1,05	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
Борщ со свежей капустой, картофелем с курой и со сметаной	250/5/5	2008	76	3,85	5,01	10,28	113,5	0,06	10,13	0,272	1,3	47,07	72,99	27,52	1,33
Биточки рыбные с соусом молочным	100	2008	239	9,18	5,84	12,04	141,09	0,08	0,17	0,016	2,94	47,01	137,36	33,6	0,91
Картофельное пюре	180	2008	335	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	0,05	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**19,79**	**18,07**	**94,26**	**675,79**	**0,40**	**31,57**	**0,35**	**5,12**	**182,40**	**376,23**	**121,61**	**8,01**
Итого за день				**32,09**	**33,31**	**167,11**	**1155,12**	**0,54**	**34,05**	**0,409**	**5,85**	**339,75**	**598,65**	**173,28**	**9,87**

Зав.производством:

Калькулятор: