

Директор МБОУ

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 3»

M. П.

Директор МБОУ

[illegible][illegible]

Обед														
54-3з-2020	Овоши 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	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
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
54-2соус- 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
	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
	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			

ООО «Строй-стандарт»
М.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 3»



День-2

54-283-20

Обед

--	--

№ ...	Имя, фамилия, отчество	Ответственный по питанию
-------	------------------------	--------------------------

Всего детей

[Signature]

ООО «Строй-стандарт»

ИМЕНОВАНИЕ

Директор МБОУ «СОШ № 3»

Директор МБОУ «Средняя школа № 10»
М.П. _____

Среды Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	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			
День-3																	
Завтрак																	
54-203-2020	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			
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1			
54-4тн-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			
	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			
Обед																	
54-43-2020	Овощи в нарезке (переш)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	150	0,05	4,8	9,6	4,2	0,3			
54-7-с-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 печени по- кушевски	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 курати	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			
	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			
	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																	

Утверждено

ООО «Строй-стандарт»

М.П.



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 3»

М.П.



Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	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			
День-4																	
Завтрак																	
54-1к-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			
	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			
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			
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			
54-1л-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			
	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			
	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																	

Утверждено

ООО «Строй-стандарт»
М.П.



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 3»
М.П.



Питання Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса г	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-5																	

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					
54-14р-2020	Котлета рыбная лобительская	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					
54-23гн-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					
	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					

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					
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					
	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					
	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			

Утверждаю

ООО «Строй-стандарт»
М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 3»
М.П.



Суббота Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Средняя 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-6																

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					
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					
	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					

Обед

54-2з-2020	Овощи 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	Щипель 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					
	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					
	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

ООО «Строй-стандарт»

М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 3»

М.П.



Понедельник к 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	Fe							

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							
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							
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							
	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							

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							
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							
	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							
	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

Директор МБОУ «СОШ № 3»

M.II

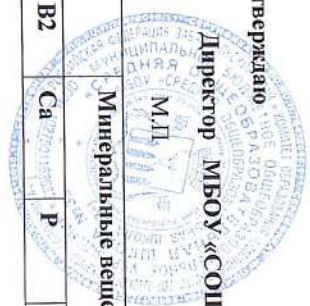


Вторник Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	
День-8															
Завтрак															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	79.8	0,02	8,4	16	12	0,54	
54-2г-2020	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	
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	
54-3гп-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	
	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	
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 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	
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	
54-5соус- 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	
54-1хп-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	
	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	
	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		/ФИО/													
Количество детей в обед		/ФИО/													
Количество детей в полдник		Шеф повар													
Всего детей															

ООО «Строй-стандарт»

M.I.

Директор МБОУ «СОШ № 3»



Среда Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe					
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					
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					
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					
	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					
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					
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					
54-32хн-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	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					
	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					
	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																	/ФИО/		
Количество детей в полдник			Шеф повар														/ФИО/		
Всего детей																			

Утверждено

ООО «Строй-стандарт»

М.П.



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 3»

М.П.



Четверт Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ческая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe			
День-10																	
Завтрак																	
54-20с-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	31,25	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			
	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			
Обед																	
54-28с-2020	Свежкла 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 фасолевоый	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			
54-1г-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			
	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			
	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																	/ФИО/
Количество детей в полдник			Шеф повар														/ФИО/
Всего детей																	

/ФИО/

/ФИО/

ООО «Строй-стандарт»

Директор МБОУ «СОШ № 3»

Верхняя
Директор МБОУ «СО
М.П.

Питания Неделя 2 №Репента		Наименование блюда	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	Мg	Fe		
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		
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		
		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		
Обед																	
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		
54-3с-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		Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73		
54-29м-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		
		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		
		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			/ФИО/														
Количество детей в обед			/ФИО/														
Количество детей в полдник			Шеф повар														
Всего детей																	

Утверждено

ООО «Строй-стандарт»



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 3»



Суббота Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe					

День-12

Завтрак																			
54-23-2020	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					
54-5соус-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					
54-3гн-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	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					
	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					
Обед																			
54-43-2020	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					
54-23м-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					
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					
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					
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					
	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					
	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		