

Утверждаю

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

ИП Мисюра И.Б.

M.II

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 38»

M.I.T.

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

Понедельник 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	Мg	Fe		
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		
54-9к-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		
54-2тп-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		
Обед		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		
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		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		
54-10р-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																	

ИП Мисюра И.Б
М.П

Директор МБОУ «СОШ № 38»

NAME _____

ЗавтракОбед

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	

Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

ИП Мисюра И.Б.

Утверждаю
Директор М

Директор МБОУ «СОШ № 38»

M.E.

[Signature]



Среды Неделя 1 № рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe					
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					
54-4гн-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					
	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 (перел)**	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 печени по- куднецки	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					
	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																	/ФИО/		
Количество детей в полдник			Шеф повар														/ФИО/		
Всего детей																			

ИИИ Мисюра И.Б.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 38»

M.II



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	Мg	Fe	
Завтрак															
54-21-к-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	
54-1-т-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	
54-2-тн-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	
Обед	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	
54-3-з-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	
54-11-г-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	Бычочек 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		/ФИО/													
Количество детей в обед		/ФИО/													
Количество детей в полдник		Шеф повар /ФИО/													
Всего детей															

Утверждено

ИП Мисюра И.Б.
М.П.

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ № 38»
М.П.



Питания 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-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 любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05					
54-5соч-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					
Обед	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					
54-28с-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

Директор МБОУ «СОШ № 38»

W

Суббота Неделя 1 №Рецепта		Наименование блюда Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена,Руб.
День-6				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe					
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 (огурец)**	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	Пшениль 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		/ФИО/																		
Количество детей в обед		/ФИО/																		
Количество детей в полдник		Шеф повар																		
Всего детей		/ФИО/																		

Утверждаю

ИП Мисюра И.Б.

М.П.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 38»

М.П.



Понедельник к Неделя 2	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	
№Рецепта															
День-7															

День-7

Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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		
Обед	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		

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		

ИИ Мисюра И.Б.

Директор МБОУ «СОШ № 38»

Утверждаю

M.F.

Deed

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	
Завтрак															
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	
54-2г-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	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	
54-3гн-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	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	Овоши 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	
54-5соус-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	
54-1хн-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	
	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			/ФИО/												
Всего детей			Шеф повар												

ИП Мисюра И.Б.

Директор МБОУ «СОШ № 38»

M.F.

Boomer

Среды		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
Неделя 2	№Рецепта			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe				
День-9																			
Завтрак																			
54-Iз-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				
54-23пн-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				
54-2Iр-2020		Горохница	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				
54-3соус-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				
54-32хн-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																			

ИП Мисюра И.Б.
М.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 38»

M.I.T.



М.П. МБОУ «СОШ № 38»

Питания Неделя 2 Меню-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			
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.	Мандарины	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	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	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			
54-3оус- 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			
54-7ан-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		/ФНО/															
Количество детей в обед		/ФНО/															
Количество детей в полдник		Шеф повар															
Всего детей		/ФНО/															

ИП Мисюра И.Б.

Директор МБОУ «СОШ № 38»

Директор МБОУ «СОШ № 38»



Суббота Неделя 2 Меню		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					
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			
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			
54-5соч-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			
54-3гп-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	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											
Обед	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			
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перел)**	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			
54-4соч-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			/ФИО/														
Количество детей в обед			/ФИО/														
Количество детей в полдник			/ФИО/														
Всего детей			/ФИО/														
			Шеф повар														