ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1b ac 89 0c 6e 55 68 ed 3b 27
Владелец: Селимов Халид Исаевич
Действителен: с 15.09.21 по 15.09.26

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ села Лорино»
Х.И.Селимов

Десятидневное цикличное меню.

2023г (на 1 сентября 2023г)

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						1-й день								
завтрак														
112	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	20,00	34,00	22,00	0,20
165	Суп молочный с макаронными издел	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	64,40	138,60	21,00	0,36
554	булочка "Пермская"	120	11,60	14,04	36,77	314,00	0,10	4,00	0,05	0,70	45,00	83,00	18,00	0,90
496	Какао на молоке	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	38,00	110,00	27,00	0,80
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,34**	**82,22**	**0,11**	**1,36**	**167,40**	**365,60**	**88,00**	**2,26**
обед														
19	Салат из свеж помид. и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	89,00	0,04	17,00	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
155	Суп из перловой крупы	250	5,83	6,60	32,44	196,02	0,00	0,10	0,00	1,38	8,00	8,00	12,20	0,28
362	мясо тушеное	100	15,27	15,40	12,30	297,08	0,03	0,48	0,00	0,46	12,65	83,20	11,80	0,30
422	овощи отварные	200	2,80	3,90	12,70	31,90	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
504	Кисель из варенья	200	0,10	0,00	39,61	164,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,41**	**26,98**	**0,04**	**6,64**	**117,65**	**554,20**	**145,00**	**8,68**
	всего за 1-й день:		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**
						2-ой день								
завтрак														
267	Каша пшеная молочная	200	7,00	7,55	47,80	358,90	0,19	1,46	0,06	0,16	104,60	193,00	43,00	1,20
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,85	61,50	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	40,00	0,00	0,20	14,00	23,00	13,00	0,30
100	сыр порциями	20	5,12	4,22	0,00	68,60								
93	Хлеб пшеничный с маслом	100	9,38	11,03	21,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,26**	**44,26**	**0,26**	**1,06**	**142,80**	**252,00**	**63,00**	**2,40**
обед														
58	салат из зел. горошка с луком и свек	150	2,25	7,30	10,80	138,00	0,04	5,70	0,00	1,80	28,00	42,00	18,00	1,20
139	Щи из квашеной капусты с картофел	250	4,24	6,50	18,00	144,40	0,09	9,43	0,02	0,50	31,50	119,00	32,25	1,03
240	каша рисовая рассыпчатая	200	4,76	6,10	37,30	165,30	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20
368	Гуляш из говядины	120	12,25	11,10	15,55	228,10	0,08	1,60	0,06	0,80	13,00	238,00	37,00	3,30
503	сок яблочный	200	1,40	0,00	19,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	154,20	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,47**	**16,73**	**0,08**	**5,56**	**96,10**	**604,60**	**145,05**	**12,73**
	всего за 2-й день:		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**

3-й день

завтрак

№ рец	Прием пищи,наименование блюд	масса порции, г.	пищевые вещества, г. белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамины, мг. B1	C	A	E	минеральн. вещества, мг. Ca	P	Mg	Fe
313	Запеканка из творога	150	22,00	22,60	70,70	573.5	0,07	0,60	0,20	0,20	297,00	347,00	38,00	1,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	яблоко св.	100	0,40	0,40	9,85	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,10**	**13,40**	**0,20**	**0,40**	**327,20**	**362,00**	**49,00**	**3,60**

обед

17	Салат из свежих огурцов	120	0,90	5,60	9,80	36,00	0,03	3,10	0,05	0,50	48,00	61,20	23,00	0,90
128	Борщ с капуст и картоф	250	7,85	7,55	18,52	86,80	0,10	11,20	0,00	2,60	138,00	98,60	105,00	4,80
380	Котлета из говядины домашняя	100	6,75	8,60	31,10	304,10	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	96,40	30,00	2,50
242	Каша перлоая рассыпчатая	100	8,90	9,05	28,13	295,10	0,30	0,00	0,05	0,82	19,00	170,00	180,40	6,06
507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	13,10	56,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,70**	**28,30**	**0,17**	**6,12**	**279,00**	**600,20**	**399,40**	**19,26**
	всего за 3-й день:		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**

4-й день

завтрак

112	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	11,00	12,00	2,50
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
268	Каша рисовая молочная	250	8,79	8,82	44,40	231,50	0,06	1,50	0,05	0,18	143,40	22,00	11,60	0,44
Кефир	Кефир	150	5,68	5,00	8,15	172,50	0,08	1,40	4,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
495	Чай с молоком	200	1,50	1,10	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	63,00	13,40	0,40
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,23**	**9,20**	**4,26**	**1,28**	**539,40**	**308,00**	**70,00**	**4,04**

обед

22	Салат из помидоров	100	1,00	6,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	2,10	13,00	24,00	18,00	0,80
147	Суп картофельный с макаронными и	250	2,16	2,05	28,06	173,40	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
365	говядина,тушеная с капустой	230	21,24	22,55	45,99	398,60	0,08	1,60	0,06	0,80	23,00	238,00	37,00	3,30
507	Компот из вишни	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,40**	**29,00**	**0,06**	**5,60**	**85,20**	**486,80**	**135,20**	**9,86**
	всего за 4-й день:		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**

5-й день

завтрак

295	Макароны с сыром	250	12,77	11,92	63,55	417,50	0,08	0,10	0,07	1,00	107,00	168,00	20,00	1,10
496	Какао на молоке	200	3,60	3,30	15,20	114,50	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
93	Хлеб пшеничный с маслом	80	6,13	7,78	17,00	148,00	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,15**	**1,40**	**0,29**	**1,70**	**241,00**	**310,00**	**52,00**	**2,40**

обед

39	Салат из редьки	100	1,50	4,10	5,30	99,00	0,03	7,50	0,00	2,20	35,00	36,00	16,00	1,00
149	Суп с мясными фрикадельками	250	3,85	5,10	17,35	119,50	0,08	4,32	0,02	0,60	51,00	132,60	38,60	1,00
349	Тефтели рыбные	120	13,25	11,10	28,40	267,50	0,05	0,80	0,09	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
195	Рагу из овощей	200	4,90	10,70	31,10	180,00	0,09	9,30	0,02	2,90	68,00	105,00	39,00	1,40
503	Кисель плодово-ягодный из концентр	200	1,40	0,00	18,50	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,43**	**21,92**	**0,13**	**7,60**	**191,00**	**539,60**	**156,60**	**8,90**
	всего за 5-й день:		**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**

6-й день

завтрак

93	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,90	4,95	24,98	145,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
112	Апельсин	200	0,90	0,20	8,43	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
257	Каша вязкая пшеничная с тыквой	250	12,90	12,85	52,74	385,90	0,13	81,90	0,02	2,80	41,00	89,00	37,00	1,30
515	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,30
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,28**	**144,50**	**0,26**	**3,70**	**325,00**	**324,00**	**83,00**	**2,40**

обед

1	Салат из белокачанной капусты	100	1,10	6,10	9,30	98,60	4,60	0,00	1,23	2,50	36,00	43,00	21,00	0,80
134	Рассольник Ленинградский со сметан	250	3,75	4,20	21,10	144,50	0,00	5,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,70
372	Голубцы ленивые	120	12,05	12,55	20,80	234,50	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,50	8,01	30,15	217,20	0,30	0,00	0,05	0,80	19,00	270,20	180,40	6,06
514	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,14	19,30	83,20	0,00	2,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**5,12**	**19,54**	**1,30**	**7,08**	**152,40**	**640,60**	**296,40**	**14,46**

всего за 6-й день: **54,00** **55,20** **229,80** **1632,00** **0,84** **42,00** **0,54** **0,72** **720,00** **1080,00** **180,00** **10,20**

7-й день

завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	7,35	10,00	60,92	430,90	0,18	1,46	0,08	0,80	104,60	241,60	67,00	1,70
493	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
90	Бутерброд с сыром	150	15,05	13	19,83	189,10	0,06	0,20	0,16	0,80	170,00	264,00	26,00	0,80
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,24**	**1,66**	**1,70**	**19,00**	**65,00**	**508,60**	**94,00**	**2,80**

обед

26	Салат из сырых овощей	100	1,15	7,87	5,50	99,60	0,05	15,80	0,00	2,60	39,00	44,00	21,00	0,70
145	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	4,26	23,15	178,60	0,10	2,66	0,00	1,20	33,20	110,20	30,60	1,44
370	Плов с мясом	300	17,45	18,87	55,00	389,80	0,07	1,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,41**	**20,36**	**0,06**	**6,00**	**138,20**	**558,20**	**158,60**	**10,34**

всего за 7-й день: **54,00** **55,20** **229,80** **1632,00** **0,84** **42,00** **0,54** **0,72** **720,00** **1080,00** **180,00** **10,20**

8-й день

завтрак

112	Грейпфрут	100	0,70	0,47	6,60	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	18,00	10,00	0,50
262	Каша манная молочная жидкая	250	12,30	11,68	47,99	345,90	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	70	2,90	4,95	24,96	155,10	0,03	0,00	0,20	0,70	10,00	32,00	5,00	0,50
300	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,05	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	97,20	93,00	15,00	0,40
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,23**	**47,60**	**0,31**	**1,50**	**185,00**	**341,20**	**55,20**	**2,84**

обед

76	Винегрет овощной	100	1,30	4,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	2,60	23,00	40,00	18,00	0,80
155	Суп картофельный с пшенной крупой	250	6,05	4,06	10,64	178,20	0,00	0,60	0,00	1,88	6,00	33,20	12,20	0,28
235	Голубцы овощные	200	5,10	8,84	23,20	107,00	0,08	20,50	0,02	0,60	41,00	110,00	40,00	1,30
379	тефтели из говядины	120	12,25	13,20	45,91	264,80	0,07	0,20	0,02	0,50	38,00	188,00	24,00	2,40
513	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	14,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,20	11,00	8,00	7,00	0,70
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,38**	**31,80**	**0,04**	**7,18**	**154,00**	**537,20**	**148,20**	**9,38**

всего за 8-й день: **54,00** **55,20** **229,80** **1632,00** **0,84** **42,00** **0,54** **0,72** **720,00** **1080,00** **180,00** **10,20**

9-й день

завтрак

316	Запеканка рисовая с творогом с пови	200	12,80	9,00	36,00	244,00	0,05	0,10	0,01	0,40	33,00	133,00	25,00	0,80
500	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	15,90	101,50	0,02	0,40	0,01	0,00	31,20	87,00	13,00	0,80
491	Желе из смородины	200	3,60	0,70	23,85	91,40	0,00	18,08	0,00	0,00	10,40	25,40	11,60	0,50
93	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,20	11,30	20,00	243,10	0,04	0,00	0,04	0,80	12,00	34,00	6,00	0,60
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,11**	**18,58**	**1,20**	**1,20**	**86,60**	**279,40**	**55,60**	**2,70**

обед

56	Салат из свеклы с сыром и чесн	100	2,00	8,30	11,40	113,50	0,03	10,10	0,02	1,03	35,00	142,00	24,00	1,40
128	Борщ с капуст и картоф	250	6,65	4,00	18,12	76,00	0,19	41,20	0,00	3,60	28,00	212,00	105,00	4,80
366	Бефстроганов из говядины в томатн	110	6,70	9,90	23,60	191,00	0,07	1,00	0,01	0,70	40,00	237,00	29,00	3,30
242	Каша перловая рассыпчатая	230	8,15	8,80	28,53	275,50	0,08	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	3,20
503	Кисель плодово-ягодный из концентр	200	1,40	0,00	19,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,55**	**52,30**	**0,03**	**7,79**	**126,60**	**796,60**	**215,80**	**16,70**

всего за 9-й день:	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**

10-й день

завтрак

552	Шанежка наливная с яйцом	120	10,95	5,35	39,60	112,50	0,12	0,00	0,06	1,20	30,00	100,00	140,00	1,40
262	Каша манная молочная жидкая	200	8,25	6,35	20,95	263,40	0,08	1,30	0,05	0,30	32,80	121,20	20,20	0,44
93	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,20	11,30	20,00	243,10	0,04	0,00	0,04	0,80	12,00	34,00	6,00	0,60
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	12,20	4,00	2,00	0,40
	всего за завтрак:		**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	**0,24**	**4,10**	**0,15**	**2,30**	**87,00**	**259,20**	**168,20**	**2,84**

обед

52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	7,9	11,8	124,0	0,04	5,4	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
156	Суп-лапша домашняя	250	4,55	8,55	36,10	341,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
340	рыба запеченая с картофелем	280	13,9	14,5	52,7	227,0	0,17	8,8	0,05	1,00	44,00	376,00	50,00	1,60
518	Сок яблочный	200	5,00	0,10	0,10	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
109	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	15,00	158,00	47,00	3,90
	всего за обед:		**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**0,47**	**22,60**	**0,05**	**6,30**	**121,20**	**641,80**	**145,20**	**7,86**

всего за 10-й день:	**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	**0,84**	**42,00**	**0,54**	**0,72**	**720,00**	**1080,00**	**180,00**	**10,20**
ИТОГО за 10 дней	**540,00**	**552,00**	**2298,00**	**16320,00**	**8,40**	**420,00**	**5,40**	**7,20**	**7200,00**	**10800,00**	**1800,00**	**102,00**

Медсестра МБОУ СОШ с.Лорино Майнывуквувье О.Н.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профобразования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, составители профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкин Н.В. и др, , Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013