

Согласовано
Начальник
ТОУ Роспотребнадзора
по Архангельской области
в Плесецком районе и г. Мирном
_____ О.Б.Росляков

п/п	День недели	Сборник рецептур	№ рецептур
		Сборник рецептур	
1	Понедельник	на продукцию	
		для обучающихся-	
		ся во всех обра-	134
		зовательных	243
		учреждениях	309
		Могильный М.П	376
		2011г	ПР
			385
			ПР
			96
			235
			302
			389
			ПР
2	Вторник		
			222
			ПР
			382
			338
			ПР
			ПР
			82
			302
			245
			349
			ПР

3	Среда		
			173
			3
			380
			338
			385
			65
			112
			233
			144
			342
			ПР
4	Четверг		
			289
			209
			377
			ПР
			ПР
			67
			98
			268/330
			304
			349
			ПР
5	Пятница		
			181
			6
			376
			385
			54
			88
			290/331
			302

			389
			ПР
6	Понедельник		
			73
			265
			ПР
			380
			ПР
			52
			106
			259
			349
			ПР
7	Вторник		
			223
			377
			ПР
			385
			49
			99
			261/332
			309
			342
			ПР
8	Среда		
			321
			243
			376
			ПР
			ПР

			59
			84
			226
			304
			349
			ПР
9	Четверг		
			52
			210
			383
			ПР
			385
			67
			88
			294
			302
			389
			ПР
10	Пятница		
			188
			3
			380
			ПР
			49
			119
			284/331
			349
			ПР

**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей 12-18 лет за счет средств род
МБОУ СОШ №1 города Мирного Архангельской обла**

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
1 день					
Завтрак					
Пюре из свеклы	100	1,7	6,81	7,8	91,43
Сосиски отварные	100	10,08	16,26	0,44	298,16
Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76
Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107
Итого:		24,73	32,79	68,9	771,8
Обед					
Зеленый горошек	100	3	0,46	7,3	58
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25
Шницель рыбный натуральный	100	10,06	8,17	7,95	146,25
Пюре картофельное	200	11,86	5,46	53,12	309,14
Фруктовый сок	200	1		20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого:		30,73	19,72	125,24	820,39
Итого за день:		55,46	52,51	194,14	1592,19
2 день					
Завтрак					
Пудинг из творога (запеченный)	150	19,41	12,18	49,72	413,56
Печенье	50	4,17	1,99	38,54	189
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107
Итого:		37,35	21,21	138,63	924,16
Обед					
Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	13
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
Бефстроганов из отварного мяса	100	14,42	12	3,77	181
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого:	850	29,38	21,75	112,94	777,36
Итого за день		66,73	42,96	251,57	1701,52

3 день					
Завтрак					
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150	5,66	5,94	32,46	233,18
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107
Итого		20,6	21,52	88,11	657,58
Обед					
Салат из моркови с яблоком и яйцом	100	1,73	1,11	12,23	66,1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,77	15,68	109
Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,84	6,72	9,67	127
Рагу из овощей с кашей рисовой	160	4,12	13,37	29,25	259
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		18,21	24,68	115,41	773,65
Итого за день		38,81	46,2	203,52	1431,23
4 день					
Завтрак					
Рагу из курицы	200	14,34	10,72	17,37	248
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107
Итого		29,33	18,54	54,31	526,6
Обед					
Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125,1
Суп крестьянский с крупой	250	1,47	4,91	6,08	76,25
Котлета из говядины с соусом	100/30	13,43	16,27	14,27	212,86
Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		24,62	39,01	133,24	941,56
Итого за день		53,95	57,55	187,55	1468,16
5 день					
Завтрак					
Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	8,92	34,11	334,4
Бутерброд с колбасой п/к	50	5,3	8,26	14,82	155
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107
Итого		24,7	22,2	73,53	656,4
Обед					
Салат из свеклы с яблоком	100	1,08	6,06	11,2	103,9
Щи сз свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,64	243,75

Фруктовый сок	200	1		20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		26,79	29,31	106,15	803,15
Итого за день		51,49	51,51	179,68	1459,55
6 день					
Завтрак					
Икра кабачковая	100	2,71	7,18	14,53	133,8
Плов из свинины	200	16,82	16,22	34,52	544
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107
Итого		32,25	28,58	91,43	944,96
Обед					
Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,8
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,18	2,77	15,38	106
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,5	18,6	18,94	337,13
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		25,54	28,01	99,19	783,68
Итого за день		57,79	56,59	190,62	1728,64
7 день					
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,22	11,11	56	540
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Печенье	50	4,17	1,99	38,54	189
Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107
Итого		35,15	18,12	119,34	898
Обед					
Салат витаминный (вариант 2)	100	2,58	6,21	22,13	154,9
Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,13	95,25
Печень тушеная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159
Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,5	26,4	168,45
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		15,35	25,16	110,05	790,15
Итого за день		50,5	43,28	229,39	1688,15
8 день					
Завтрак					
Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65
Сосиски отварные	50	5,04	8,13	0,22	149,08
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107
Итого		17,98	16,2	50,81	475,49
Обед					

Салат из моркови с яблоком	100	1,4	6	8,16	92,8
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,15	127,75
Рыба отварная с маслом	100	17	7,1	0,81	134,53
Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		30,27	26	128,73	882,43
Итого за день		48,25	42,2	179,54	1357,92
9 день					
Завтрак					
Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,8
Омлет натуральный	100	9,28	14,54	1,75	193,1
Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,11
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76
Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107
Итого		21,72	28,34	54,25	577,77
Обед					
Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125,1
Щи сз свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
Котлеты рубленые из куры	80/10	12,51	24,05	12,64	317,45
Пюре картофельное	200	11,86	5,46	53,12	309,14
Фруктовый сок	200	1		20,2	84,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		31,33	45,04	125,84	1041,19
Итого за день		53,05	73,38	180,09	1618,96
10 день					
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом и маслом	150	7,89	11,37	40,78	301,42
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107
Итого		24,83	24,65	88,33	678,82
Обед					
Салат витаминный (2 вариант)	100	2,58	6,21	22,13	154,9
Суп гороховый	250	7,8	48	15,93	364,,75
Запеканка картофельная с говядиной с соусом	250	24,65	13,9	30,62	463,22
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		38,49	68,75	125,39	865,87
Итого за день		63,32	93,4	213,72	1544,69
Итого за 10 дней		536,4	559,58	2009,8	15591

Директор МБОУ СОШ №1

А.В.Федоров

цителей
сти

Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,01	4,16	41,9		46,3	40,96	13,91	0,71
0,16		36,36		33,64	147,26	18,18	1,62
0,01			1,95	14,64	79,72	21,12	1,1
	0,03			12,6	3,9	2,3	0,49
0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
0,28	6,79	118,26	2,21	351,78	469,24	90,11	4,34
0,06	7,8	76	0,01	20	63	19	1,28
0,08	8,36		2,9	29,15	56,71	24,16	0,91
0,05	3,1	35		97,55	149,4	41,87	2,2
0,26				19,46	280	186,66	6,6
0,02	4		0,67	14	14	8	2,8
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,52	23,26	111	4,03	191,66	616,11	292,19	15,34
0,8	30,05	229,26	6,24	543,44	1085,35	382,3	19,68
0,1	0,66	89,35		272,16	301,21	40,47	1,21
0,06		40,1		14,49	53,75	11	0,91
0,05	1,58			152,22	124,56	42	0,6
0,04	10			8	28	14	0,1
0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
0,31	13,44	149,45		694,87	697,52	137,47	3,02
0,01	5	5	0,1	23	0,2	14	0,6
0,05	10,67			49,72	54,6	26,12	1,22
0,2				14,6	210	140	5
0,02	0,36	16,9		33,57	124,91	19,8	1,97
0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,34	16,75	21,9	0,75	164,87	466,15	229,88	11,03
0,65	30,19	171,35	0,75	859,74	1163,67	367,35	14,05

0,12	0,65	37,36	0,6	102,21	160,21	48,28	1,2
0,04	0,11	59	0,1	139,2	96	9,45	0,49
0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
0,02	5			19	16	12	2,3
0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
0,282	8,74	146,36	0,7	629,19	538,77	110,61	4,268
0,03	4,61	19,8		23,91	44,6	21,41	1,46
0,08	6,07			29,5	57,72	23,8	1
0,06	4,54	28,8		126,99	96,61	18,37	0,61
0,1	16,91	45,71		42,48	92,78	33,85	1,06
	4,14			14,18	4,4	5,14	0,95
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,32	36,27	94,31	0,45	248,56	349,11	115,07	6,63
0,602	45,01	240,67	1,15	877,75	887,88	225,68	10,898
0,08	12,94	16,68		42,05	123,64	44,22	2,18
0,02		100	0,24	22	76,8	4,8	1
	2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
0,18	16,97	136,68	0,5	330,85	412,24	88,02	3,96
0,03	9,61		2,83	31,23	43,26	23,4	1,01
0,03	9,87			35,87	33,57	14,17	0,57
0,06	0,28	20,3		46,41	162,02	47,88	2,35
0,02			0,8	1,81	81,25	21,77	0,7
0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,2	20,48		4,28	159,3	396,54	137,18	6,87
0,38	37,45	136,68	4,78	490,15	808,78	225,2	10,83
0,08	0,22	115,2		295,2	202,08	20,32	1,23
0,09				11,2	59,9	9,2	0,77
	0,03			12,6	3,9	2,3	0,49
0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
0,25	2,85	155,2		559	445,88	59,82	2,69
0,01	6,33			29,26	31,8	16,81	1,46
0,05	15,77			49,25	49	22,12	0,82
0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
0,2				14,82	203,92	135,8	4,56

0,02	4		0,67	14	14	8	2,8
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,37	26,78	30,1	1,12	149,15	430,72	211,42	11,89
0,62	29,63	185,3	1,12	708,15	876,6	271,24	14,58
0,03	4,66			90,93	55,8	18,1	0,73
0,52	1,7			16,56	232,81	52,85	2,41
0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
0,652	7,94	30	0,26	488,87	582,57	120,43	3,638
0,01	6,65			35,45	40,6	20,68	1,31
0,11	11,07			25,77	75,84	29,35	1,1
0,13	7,72			34,85	235,13	48,54	4,4
0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,31	26,16		0,65	140,05	428,01	128,53	9,05
0,962	34,1	30	0,91	628,92	1010,58	248,96	12,688
0,11	0,94	130		391,17	430,31	53,11	1,28
	2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
0,06		40,1		14,49	53,75	11	0,91
0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
0,25	6,37	210,1		659,86	668,46	94,51	2,75
0,05	31,5			31,96	43,15	18,41	0,96
0,06	10,45			34,85	49,27	20,75	0,77
0,2	28,86	595		25,62	223,3	14,8	4,72
0,01			1,95	14,64	79,72	21,12	1,1
	4,14			14,18	4,4	5,14	0,95
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,37	74,95	595	2,4	132,75	452,84	92,72	10,05
0,62	81,32	805,1	2,4	792,61	1121,3	187,23	12,8
0,03	25,74			83,17	60,21	30,97	1,2
0,08		18,18		16,82	73,63	9,09	0,81
	0,03			12,6	3,9	2,3	0,49
0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
0,19	26,97	38,18	0,26	365,19	345,14	78,96	2,92

0,01	6,65			35,45	40,6	20,7	1,31
0,08	6,7			54,17	99,5	34,45	1,72
0,05	0,61	43,45		50,6	171,46	23,26	0,57
0,02			0,8	1,81	81,25	21,77	0,7
0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,22	14,68	43,45	1,45	186,01	469,25	130,14	6,54
0,41	41,65	81,63	1,71	551,2	814,39	209,1	9,46
0,01	6,65			35,45	40,6	20,7	1,31
0,06	0,16	216,37		68,72	150,51	10,75	1,75
0,02	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64
0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
0,19	9,79	265,87	0,26	476,76	506,37	84,04	4,12
0,03	9,61		2,83	31,23	43,26	23,4	1,01
0,05	15,77			49,25	49	22,12	0,82
0,08	0,85	74,78		45,44	79,8	17,01	1,16
0,26				19,46	280	186,66	6,6
0,02	4		0,67	14	14	8	2,8
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,49	30,23	74,78	3,95	170,88	519,06	269,69	13,94
0,68	40,02	340,65	4,21	647,64	1025,43	353,73	18,06
0,03	0,04	55,71		53,88	123,96	26,43	0,82
0,04	0,11	59	0,1	139,2	96	9,45	0,49
0,022	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,078
0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
0,152	1,73	144,71	0,1	569,86	496,52	78,76	1,588
0,05	31,5			31,96	43,15	18,41	0,96
0,28	1		1,5	82,5	327,5	47,5	22,5
0,36	7,5	14,9		73,55	427,13	160,41	4,61
0,01	0,72		0,2	32,48	23,44	17,46	0,69
0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
0,75	40,72	14,9	2,15	231,99	874,22	256,28	30,31
0,902	42,45	159,61	2,25	801,85	1370,74	335,04	31,898
6,626	411,87	2380,3	25,52	6901,5	10165	2805,8	165,14

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575901

Владелец Федоров Александр Владимирович

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023