

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Чистопольская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым

Н.И. Сырык
«24» *апреля* 2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(на зимне - весенний период)

2025-2026 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Чистопольская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Структурное подразделение «Детский сад «Аленка»

с режимом пребывания 10,5 часов

Возрастные категории: от 1,5 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Скреплено и пронумеровано

4
Листов

Директор
МБОУ Чистопольская СОШ
И.И. Сирый



Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сирык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Суп молочный манный	180	4.93	4.505	14.67	118.62	0.9	№92
		200	5.48	5.05	16.1	131.8	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	360	9.64	6.805	39.79	259.42	1.88	
		410	10.7	7.76	44.95	293.6	2.17	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	п/п
		150	0.75	0	15.1	64	3	
	Итого	150	0.75	0	15.1	64	3	
		150	0.75	0	15.1	64	3	
Обед	Винегрет овощной	40	0.61	2.77	3.46	41.22	5.96	№45
		60	0.81	3.7	4.61	54.96	7.95	
	Суп гречневый	200	2.18	2.84	14.29	91.5	8.25	№86
		200	2.18	2.84	14.29	91.5	8.25	
	Жаркое по домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	7.26	№276
		200	24.5	6.3	21.8	241.2	8.54	
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382
		180	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
	Итого	600	26.92	11.38	75.24	512.42	22.29	
		690	31.75	13.4	92.07	616.86	25.84	
Полдник	Сырники из творога	50	9.3	6.33	5.38	116	0.13	№231
		100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Итого	200	9.37	6.34	12.48	145	1.55	
		280	18.81	12.69	21.6	275	3.08	
	Итого за день	1325	48.24	23.295	152.06	1005.35	34.51	
1550		65.21	33.06	195.5	1323.28	44.89		

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сирьк Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
2 день		150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.7	№94
Звтрак	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
		40	2.45	7.55	14.62	136	0	
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0.07	№7
		15	3.48	4.43	0	54	0.11	
	Чай с сахаром	150	0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	350	8.4	14.32	34.23	299.3	0.79	
	435	10.81	17.08	41.44	362.4	1.05		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Огурец консервированный	40	8	0.44	0.04	1.4	2.82	п/п
		50	10	0.55	0.05	1.75	3.52	
	Борщ с мясом	200	7.91	5.82	10.98	128	12.49	№62
		200	7.91	5.82	10.98	128	12.49	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.73	4.06	25.76	162	0	№313
		150	8.59	6.09	38.64	243	0	
	Рыбные тефтели в сметанном соусе	75	7.93	3.7	9.16	101.1	0.196	№261/№354
		110	10.57	5.71	12.43	143.2	0.291	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.7	84.75	0.3	№376
		180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
		625	32.8	14.435	82.98	559.25	15.806	
	Итого	740	41.15	18.69	108.26	723.25	16.661	
Полдник	Булочка в ассортименте	50	2.8	4.8	22.2	128.6	0.01	п/п
		50	2.8	4.8	22.2	128.6	0.01	
	Йогурт питьевой	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	п/п
		200	5.8	5	8.4	101.3	1.4	
	Итого	200	7.15	8.55	28.5	204.6	1.06	
		250	8.6	9.8	30.6	229.9	1.41	
		1275	48.75	37.705	155.51	1107.15	27.656	
	Итого за день	1525	60.96	45.97	190.1	1359.55	29.121	

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сирык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
3 день		160	6.17	5.83	19.8	156.3	0.97	№94
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	
	Чай с лимоном	180	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	370	6.24	5.84	26.9	185.3	2.39	
		410	7.36	6.86	33.41	224.5	3.96	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	п/п
		150	0.75	0	15.1	64	3	
	Итого	150	0.75	0	15.1	64	3	
		150	0.75	0	15.1	64	3	
	Обед	Капуста квашенная	40	0.64	0.04	2.08	10.8	15.24
50			0.96	0.06	3.12	16.2	22.86	
Суп с мясными фрикадельками		200	5.31	4.14	12.35	108	8.96	№83
		200	5.31	4.14	12.35	108	8.96	
Макаронные изделия отварные		120	4.41	3.61	21.15	134.76	0.00	№317
		150	5.51	4.51	26.44	168.45	0.00	
Котлеты рубленные из птицы		60	11.66	2.75	9.98	111	0.1	№305
		80	15.64	3.89	13.46	151	0.14	
Кисель из сока натурального		150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382
		180	0.52	0.05	27.18	111.24	0.98	
Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
Хлеб ржаной		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
Итого		610	25.35	10.98	84.55	539.26	25.12	
		710	31.63	13.15	103.72	660.49	32.94	
Полдник		Омлет натуральный	65	5.75	10.3	1.15	120.05	0.11
	85		7.52	13.46	1.51	157	0.15	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394
		180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	245	10.77	12.93	26.95	267.85	1.3	
		295	12.56	16.1	30.31	316.8	1.35	
	Итого за день	1375	43.11	29.75	153.5	1056.41	31.81	
		1565	52.3	36.11	182.54	1265.79	41.25	

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сырык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день Завтрак	Суп молочный манный	180	4.93	4.505	14.67	118.62	0.9	№92
		200	5.48	5.05	16.1	131.8	1	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394
		180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	360	9.95	7.135	40.47	266.42	2.09	
		410	10.52	7.69	44.9	291.6	2.2	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	п/п
		150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
		150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	45	0.5	2.32	5.15	43.51	4.18	№35
		60	0.66	3.1	6.86	58.02	5.58	
	Суп картофельный с пшеном	200	2.18	2.84	14.29	91.5	8.25	№80
		200	2.18	2.84	14.29	91.5	8.25	
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.8	14.53	№321
		150	3.06	4.8	20.44	137.2	18.16	
	Котлета рыбная любительская со сливочным маслом	65	8.25	2.69	6.68	84	2.12	№256
		85	11.16	3.9	9.04	116	3.06	
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
	Итого	620	16.4	12.21	76.71	484.01	30.37	
		725	20.89	15.28	93.3	596.12	36.59	
Полдник	Зразы из творога с изюмом	100	14.87	10.18	31.38	277	0.17	№241
		100	14.87	10.18	31.38	277	0.17	
	Чай с сахаром	150	0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	250	14.89	10.19	38.37	305	0.19	
		280	14.93	10.2	41.37	317	0.2	
	Итого за день	1380	45.59	33.285	161.85	1131.43	33.7	
	1565	50.69	36.92	185.87	1280.72	40.04		

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сырык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день Завтрак	Суп молочный	150	5.37	4.11	15.37	127.44	0.82	№94
	"Геркулес"	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	
	Чай с сахаром	150	0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2.54	2.30	0.14	31.50	0.00	№213
		20	2.54	2.30	0.14	31.50	0.00	
	Итого	350	10.3	6.72	36.99	257.74	0.84	
		430	10.94	8.1	41.7	283.9	0.94	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Обед	Огурец консервированный	40	8	0.44	0.04	1.4	2.82
50			10	0.55	0.05	1.75	3.52	
Рассольник ленинградский		200	1.89	4.1	13.3	98.6	6.03	№76
		200	1.89	4.1	13.3	98.6	6.03	
Котлеты рубленные из птицы		60	11.66	2.75	9.98	111	0.1	№305
		80	15.64	3.89	13.46	151	0.14	
Каша гречневая рассыпчатая		120	5.73	4.06	25.76	162	0	№313
		150	8.59	6.09	38.64	243	0	
Компот из свежих плодов		150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54	
Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
Хлеб ржаной		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
Итого		550	18.64	9.12	73.34	417.2	10.14	
		630	24.31	11.38	94.66	536.75	11.09	
Полдник	Булочка в ассортименте	80	2.8	4.8	22.2	128.6	0.01	п/п
		80	2.8	4.8	22.2	128.6	0.01	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394
		180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	
	Итого	230	5.45	7.13	33.51	205.6	1.2	
		260	5.47	7.14	36.51	217.6	1.21	
Итого за день	1230	34.79	23.37	153.64	924.54	22.18		
	1420	41.12	27.02	182.67	1082.25	23.24		

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сирык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	№206
		150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
	Яблоко 1/2	50	0.2	0.2	4.9	22	5	п/п
		50	0.2	0.2	4.9	22	5	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	380	14.2	12.51	52.73	380.8	6.12	
		410	14.71	12.92	56.46	401.8	6.31	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	п/п
		150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
		150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
Обед	Капуста квашенная	40	0.64	0.04	2.08	10.8	15.24	п/п
		50	0.96	0.06	3.12	16.2	22.86	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.06	107.8	4.65	№81
		200	4.39	4.21	13.06	107.8	4.65	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1.86	0.24	11.41	55.23	0	№115
		20	2.49	0.31	15.21	73.64	0	
	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	№304
		210	22.26	7.73	35.69	301	1.01	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.7	84.75	0.3	№376
		180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
	Итого	605	26.71	10.715	90.35	566.58	20.6	
		710	34.18	12.83	113.24	705.94	28.88	
	Омлет натуральный	65	5.75	10.3	1.15	120.05	0.11	№215
		85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Итого	245	8.12	10.6	15.64	190.85	0.11	
		295	9.89	13.76	16	227.8	0.15	
	Итого за день	1380	53.38	37.575	165.02	1214.23	27.88	
		1565	63.13	43.26	192	1411.54	36.39	

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сирык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры		
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.					
		3-7 л.								
7 день	Звтрак	200	5.79	5.47	18.57	146.8	0.91	№94		
		Суп молочный с пшеном	200	5.79	5.47	18.57	146.8		0.91	
		Будерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1	
			40	2.45	7.55	14.62	136	0		
		Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	
			180	3.67	3.19	15.82	107	1.43		
				390	11.39	15.74	46.15	371.8	2.11	
			Итого	420	11.91	16.21	49.01	389.8	2.34	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	п/п		
		150	0.75	0	15.1	64	3			
	Итого	150	0.75	0	15.1	64	3			
		150	0.75	0	15.1	64	3			
Обед	Огурец консервированный	40	8	0.44	0.04	1.4	2.82	п/п		
		50	10	0.55	0.05	1.75	3.52			
	Свекольник со сметаной	180	2.8	2.65	7.64	65.83	7.41	№99		
		180	2.8	2.65	7.64	65.83	7.41			
	Рыба тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81	1.8	№247		
		80	7.93	4.55	2.2	81	1.8			
	Рис отварной	120	2.92	4.29	29.34	167.76	0	№315		
		150	3.65	5.37	36.68	209.7	0			
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372		
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54			
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п		
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0			
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п		
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0			
			610	24.67	12.45	73.46	471.19	13.32		
		Итого	690	28.21	13.76	89.24	551.68	14.27		
Полдник	Сырники из творога	50	9.3	6.33	5.38	116	0.13	№231		
		100	18.69	12.67	11.4	234	0.25			
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395		
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17			
	Итого		200	11.64	8.33	16.01	186	1.11		
			280	21.54	15.08	25.76	325	1.42		
Итого за день		1350	48.45	36.52	150.72	1092.99	19.54			
		1540	62.41	45.05	179.11	1330.48	21.03			

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сырык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день Завтрак	Суп молочный гречневый	160	6.17	5.83	19.8	156.3	0.97	№94
		200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0.07	№7
		15	3.48	4.43	0	54	0.11	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	350	8.58	6.14	41.28	255.1	0.99	
		425	9.67	7.16	47.69	294.3	1.16	
2 завтрак	Фрукты свежие,яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Винегрет овощной	40	0.61	2.77	3.46	41.22	5.96	№45
		60	0.81	3.7	4.61	54.96	7.95	
	Суп рисовый с мясом	200	7.18	2.94	11.76	102.26	6.7	№67
		200	7.18	2.94	11.76	102.26	6.7	
	Картофель отварной	120	2.28	3.45	18.41	113.88	16.8	№318
		150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	
	Печень тушенная в соусе	80	8.1	5.2	5.16	102.72	7.62	№262
		100	10.8	7.36	6.88	136.96	10.16	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.7	84.75	0.3	№376
		180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
	Итого	630	21.4	14.775	75.83	526.83	37.38	
		740	25.73	18.84	92.42	643.83	46.17	
Полдник	Булочка в ассортименте	50	2.8	4.8	22.2	128.6	0.01	п/п
		50	2.8	4.8	22.2	128.6	0.01	
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	№400
		200	6.09	5.42	10.07	113.30	2.73	
	Итого	230	8.28	9.68	31.27	230.60	2.47	
		250	8.89	10.22	32.27	241.9	2.74	
	Итого за день	1310	38.66	30.995	158.18	1056.53	50.84	
		1515	44.69	36.62	182.18	1224.03	60.07	

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сырык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
9 день		150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.7	№94
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
		40	2.45	7.55	14.62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2.54	2.30	0.14	31.50	0.00	№213
		20	2.54	2.30	0.14	31.50	0.00	
		Итого	360	8.67	13.67	34.48	295.8	2.12
		440	9.93	14.95	41.79	340.9	3.74	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	п/п
		150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
		150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	76	1.05	
Обед	Огурец консервированный	40	8	0.44	0.04	1.4	2.82	п/п
		50	10	0.55	0.05	1.75	3.52	
	Борщ с картофелем и капустой	200	1.72	4.15	10.2	85.2	8.23	№57
		200	1.72	4.15	10.2	85.2	8.23	
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.8	14.53	№321
		150	3.06	4.8	20.44	137.2	18.16	
	Котлета рыбная запеченная с соусом	75	8.02	2.82	5.99	81	0.26	№255
		100	10.64	3.76	7.67	107	0.34	
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
Полдник		625	23.21	11.77	66.82	432.6	27.13	
	Итого	730	29.25	13.9	81.03	524.55	31.79	
	Сырники из творога	50	9.3	6.33	5.38	116	0.13	№231
		100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	200	9.34	6.34	12.37	144	0.15	
		280	18.75	12.69	21.39	274	0.28	
		1335	45.57	35.53	119.97	948.4	30.45	
	Итого за день	1600	62.28	45.29	150.51	1215.45	36.86	

Утверждаю

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

Сирык Н.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день		150	5.37	4.11	15.37	127.44	0.82	№94
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
		180	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	
	Итого	360	10.89	7.13	42.82	287.24	2.02	
		410	12.01	8.97	47.39	319.4	2.34	
2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед		45	0.5	2.32	5.15	43.51	4.18	№35
	Салат из свеклы с яблоком	60	0.66	3.1	6.86	58.02	5.58	
		180	18.48	1.99	9.9	145.6	5.47	№95
	Суп рыбный	180	18.48	1.99	9.9	145.6	5.47	
		120	5.73	4.06	25.76	162	0	№313
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243	0	
		60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	№282
	Котлеты рубленые	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	
		150	0.33	0.015	20.7	84.75	0.3	№376
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	
		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
		20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	
		595	37.26	15.855	87.49	656.86	10.04	
	Итого	700	44.25	20.94	114.12	836.92	11.53	
Полдник		65	5.75	10.3	1.15	120.05	0.11	№215
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	
		150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
		245	10.46	12.6	26.27	260.85	1.09	
	Итого	295	12.74	16.17	30.36	318.8	1.32	
		1300	59.01	35.985	166.38	1248.95	23.15	
	Итого за день	1505	69.4	46.48	201.67	1519.12	25.19	
		13260	466	324	1537	10786	302	
	Итого за 10 день	15350	572	396	1842	13012	358	
		1326	47	32	154	1079	30	
	Среднее за 10 дней	1535	57	40	184	1301	36	

Прием пищи	енование б	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
		1325	48.24	23.295	152.06	1005.35	34.51	
		1550	65.21	33.06	195.5	1323.28	44.89	
		1305	49.98	37.705	155.51	1107.15	27.656	
		1580	62.81	45.97	190.1	1359.55	29.121	
		1375	43.11	29.75	153.5	1056.41	31.81	
		1565	52.3	36.11	182.54	1265.79	41.25	
		1380	45.59	33.285	161.85	1131.43	33.7	
		1565	50.69	36.92	185.87	1280.72	40.04	
		1230	34.79	23.37	153.64	924.54	22.18	
		1420	41.12	27.02	182.67	1082.25	23.24	
		1380	53.38	37.575	165.02	1214.23	27.88	
		1565	63.13	43.26	192	1411.54	36.39	
		1350	48.45	36.52	150.72	1092.99	19.54	
		1540	62.41	45.05	179.11	1330.48	21.03	
		1310	38.66	30.995	158.18	1056.53	50.84	
		1515	44.69	36.62	182.18	1224.03	60.07	
		1335	45.57	35.53	119.97	948.4	30.45	
		1600	62.28	45.29	150.51	1215.45	36.86	
		1300	59.01	35.985	166.38	1248.95	23.15	
		1505	69.4	46.48	201.67	1519.12	25.19	
		13290	466.78	324.01	1536.83	10785.98	301.716	
		15405	574.04	395.78	1842.15	13012.21	358.081	
		1329	46.678	32.401	153.683	1078.598	30.1716	
		1540.5	57.404	39.578	184.215	1301.221	35.8081	