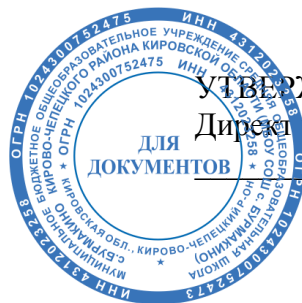


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бурмакино
Кирово-Чепецкого района Кировской области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с. Бурмакино

Е.А. Кашина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: осенне-зимний

Категория детей: с 12 лет и старше

Количество приемов пищи: 2 (завтрак, обед)

При составлении примерного двухнедельного меню для школьников с 7 лет и старше использованы сборники:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

г.Уфа 2010 год

г. Пермь 2008 год

г.Уфа 1994 год

Санкт-Петербурга

2008 год. Издательство «Речь»

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



Утверждаю:
Директор школы *Кашина Е.А.* Кашина Е.А.

День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №327-2008 | Оладьи с вареньем | 165 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,20 | 1,11 | 0,11 | 1,51 | 130,35 | 174,11 | 27,68 | 1,38 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 3,00 | 9,95 | 0,24 |
| №190-2010 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,50 | 2,20 | 25,00 | 125,00 | 0,01 | 0,11 | 7,06 | 0,06 | 75,96 | 53,35 | 8,28 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого завтрак | | 18,81 | 19,68 | 106,39 | 674,83 | 0,22 | 1,40 | 7,22 | 1,69 | 416,31 | 230,46 | 45,91 | 1,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №63-2008 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 6,32 | 7,51 | 10,49 | 131,53 | 0,05 | 18,78 | 0,21 | 1,37 | 57,93 | 88,58 | 24,20 | 1,27 |
| №7-2008 №3-2010 | Салат из кваш. капусты или Салат из белокач. капусты | 100 | 1,90 | 4,50 | 9,20 | 84,00 | 0,02 | 9,34 | 0,00 | 2,41 | 50,94 | 28,86 | 15,25 | 0,61 |
| №113-2010 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,75 | 7,00 | 34,38 | 237,60 | 0,24 | 1,35 | 47,20 | 1,55 | 84,79 | 297,67 | 209,59 | 6,36 |
| №63-2010 | Гуляш из говядины | 70/50 | 24,02 | 22,44 | 3,36 | 224,40 | 0,05 | 0,40 | 0,00 | 0,68 | 12,73 | 229,32 | 29,75 | 3,36 |
| №649-1994 | Напиток из варенья с вит "С" | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 38,80 | 1,44 | 2,80 | 0,07 | 0,44 | 0,10 | 2,40 | 2,70 | 1,19 |
| №284- 2008-2010 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| №283- 2008-2010 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 103,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,14 | 9,00 | 43,58 | 9,58 | 2,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого обед | | 46,54 | 42,87 | 103,60 | 949,83 | 1,80 | 32,67 | 47,48 | 7,59 | 221,19 | 709,91 | 294,97 | 15,09 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | 65,35 | 62,55 | 209,99 | 1624,66 | 2,02 | 34,07 | 54,70 | 9,28 | 637,50 | 940,37 | 340,88 | 16,79 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



Утверждаю:
Директор школы Д.И. Кашина Е.А.

День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №114-2008 | Каша рисовая жидкая | 250/5 | 6,40 | 8,28 | 40,76 | 262,66 | 0,09 | 1,74 | 0,06 | 0,21 | 164,81 | 179,66 | 37,95 | 0,55 |
| №193-2010 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,50 | 3,40 | 22,30 | 130,00 | 0,02 | 0,15 | 9,58 | 0,09 | 107,25 | 95,20 | 26,03 | 0,84 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,20 | 14,40 | 0,20 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,10 | 0,04 |
| №284-2008-С-5 | Батон нарезной | 35 | 2,62 | 1,01 | 17,81 | 152,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,35 |
| итого завтрак | | | 12,72 | 27,09 | 81,07 | 676,86 | 0,11 | 1,89 | 9,74 | 0,50 | 283,51 | 303,61 | 68,63 | 1,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №47-2008 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| №117-2010 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 5,52 | 7,08 | 51,23 | 222,00 | 0,07 | 1,36 | 47,20 | 1,10 | 74,17 | 160,78 | 82,78 | 1,63 |
| №209-2008 | Котлета куриная | 100 | 15,74 | 17,79 | 10,74 | 265,71 | 0,09 | 1,34 | 0,09 | 0,69 | 17,87 | 140,90 | 19,54 | 1,57 |
| №149-2010 | Соус томатный | 50 | 0,50 | 2,20 | 3,00 | 34,00 | 0,01 | 1,00 | 10,62 | 0,05 | 2,55 | 7,08 | 3,60 | 0,16 |
| №197-2010 | Компот из свежих плодов или ягод с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 2,30 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №28-2008 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,40 | 10,08 | 9,22 | 133,28 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 4,49 | 30,87 | 35,53 | 17,97 | 1,14 |
| №283-2008-С-5 | Хлеб ржаной | 40 | 0,44 | 0,07 | 3,16 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 69,60 | 22,80 | 1,44 |
| итого обед | | | 26,63 | 40,18 | 124,51 | 960,48 | 0,39 | 17,97 | 58,15 | 6,81 | 162,96 | 487,61 | 178,91 | 7,90 |
| Всего за день | | | 39,35 | 67,27 | 205,58 | 1637,34 | 0,50 | 19,86 | 67,89 | 7,31 | 446,47 | 791,22 | 247,54 | 9,68 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: третий Неделя: первая Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №104-2008 | Каша гречневая на молоке | 250/5 | 9,93 | 10,26 | 43,91 | 307,71 | 0,34 | 2,15 | 0,06 | 0,31 | 183,15 | 246,24 | 81,13 | 3,15 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,15 | 10,80 | 0,15 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| №184-2010 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| №284- 2008С-Б | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| итого завтрак | | | 19,49 | 30,78 | 73,03 | 699,41 | 0,35 | 2,33 | 0,16 | 0,53 | 401,65 | 478,74 | 94,98 | 4,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №17-2008 | Салат из свежих огурцов с маслом | 100 | 0,72 | 10,06 | 2,48 | 103,46 | 0,03 | 12,10 | 0,06 | 4,63 | 32,02 | 36,02 | 13,34 | 0,61 |
| №50-2008 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,16 | 11,78 | 0,21 | 1,55 | 57,30 | 136,36 | 41,83 | 1,49 |
| №95-2010 | Каша перловая рассыпчатая или капуста тушеная | 180 | 3,86 | 5,86 | 16,92 | 135,96 | 0,08 | 39,55 | 0,00 | 4,12 | 123,12 | 95,44 | 47,11 | 1,81 |
| №189-2008 | Биточки из говядины | 100 | 15,42 | 17,52 | 10,49 | 252,50 | 0,07 | 2,14 | 0,06 | 0,63 | 21,46 | 165,07 | 24,43 | 2,44 |
| №649-1994 | Напиток из варенья с вит "С" | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 38,80 | 1,44 | 2,80 | 0,07 | 0,44 | 0,10 | 2,40 | 2,70 | 1,19 |
| №284- 2008С-Б | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| №283- 2008С-Б | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 103,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,14 | 9,00 | 43,58 | 9,58 | 2,00 |
| итого обед | | | 32,17 | 43,17 | 97,34 | 948,70 | 1,78 | 68,37 | 0,40 | 12,51 | 248,70 | 498,37 | 142,89 | 9,84 |
| Всего за день | | | 51,66 | 73,95 | 170,37 | 1648,11 | 2,13 | 70,70 | 0,56 | 13,04 | 650,35 | 977,11 | 237,87 | 13,95 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Кас*
Кашина Е.А.

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №142-2010 | Омлет натуральный | 150/10 | 13,10 | 18,20 | 2,20 | 225,00 | 0,04 | 0,04 | 97,36 | 0,85 | 79,07 | 171,75 | 12,98 | 1,93 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,20 | 14,40 | 0,20 | 132,00 | 0,06 | 0,00 | 0,14 | 0,72 | 17,70 | 56,40 | 14,26 | 1,24 |
| №190-2010 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,50 | 2,20 | 25,00 | 125,00 | 0,01 | 0,11 | 7,06 | 0,06 | 75,96 | 53,35 | 8,28 | 0,08 |
| №284- 2008Суб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| итого завтрак | | | 25,01 | 44,52 | 42,67 | 721,70 | 0,12 | 0,33 | 104,56 | 1,75 | 388,43 | 511,00 | 49,32 | 3,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №42-2008 | Рассольник "Ленинградский" | 250/10 | 6,86 | 8,13 | 18,81 | 149,60 | 0,12 | 7,78 | 0,21 | 1,40 | 23,45 | 116,55 | 32,70 | 1,59 |
| №10-2010 | Салат из свежей моркови с сахаром | 100 | 1,10 | 4,50 | 14,50 | 100,00 | 0,04 | 1,72 | 0,00 | 2,54 | 20,70 | 41,24 | 28,43 | 0,55 |
| №137-2010 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,76 | 6,72 | 53,40 | 236,40 | 0,11 | 0,00 | 28,32 | 1,34 | 14,89 | 64,91 | 11,69 | 1,19 |
| №59-2010 | Суфле куриное | 100/5 | 12,90 | 19,82 | 4,80 | 247,28 | 0,12 | 0,20 | 73,75 | 0,60 | 43,28 | 128,58 | 14,53 | 1,15 |
| №197-2010 | Компот из свежих плодов или ягод с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 23,00 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №283- 2008Суб | Хлеб ржаной | 40 | 0,44 | 0,07 | 3,16 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 69,60 | 22,80 | 1,44 |
| итого обед | | | 30,26 | 39,34 | 120,07 | 914,68 | 0,47 | 32,70 | 109,48 | 5,96 | 116,99 | 424,71 | 113,28 | 6,75 |
| Всего за день | | | 55,27 | 83,86 | 162,74 | 1636,38 | 0,59 | 33,03 | 214,04 | 7,71 | 505,42 | 935,71 | 162,60 | 10,54 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



Утверждаю:
Директор школы

Кашина Е.А.

День: пятый Неделя: первая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №53-2008 | Суп молочный с макарон.изделиями | 250 | 5,50 | 5,50 | 19,90 | 195,10 | 0,06 | 0,65 | 29,58 | 0,45 | 15,61 | 113,34 | 18,01 | 0,40 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
| №190-2010 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,50 | 2,20 | 25,00 | 125,00 | 0,01 | 0,11 | 7,06 | 0,06 | 75,96 | 53,35 | 8,28 | 0,08 |
| №284-2008Спб | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,36 | 174,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 40,61 | 5,20 | 0,40 |
| итого завтрак | | | 18,06 | 24,91 | 65,36 | 669,30 | 0,12 | 0,94 | 36,74 | 0,73 | 311,57 | 420,30 | 41,44 | 1,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №22-2008 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,16 | 4,60 | 113,92 | 0,04 | 19,10 | 0,11 | 2,69 | 26,77 | 90,40 | 16,66 | 0,76 |
| №37-2008 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 111,11 | 0,06 | 5,75 | 0,21 | 1,35 | 37,62 | 97,46 | 24,61 | 1,68 |
| №94-2010 | Пюре картофельное | 180 | 4,92 | 7,92 | 32,28 | 168,00 | 0,19 | 16,70 | 36,22 | 0,32 | 57,07 | 133,73 | 45,68 | 1,67 |
| №161-2008 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 14,14 | 29,78 | 9,14 | 187,00 | 0,11 | 0,57 | 0,07 | 1,09 | 46,76 | 210,76 | 32,86 | 0,94 |
| №197-2010 | Компот из свежих плодов или ягод с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 23,00 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №283-2008Спб | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 103,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,14 | 9,00 | 43,58 | 9,58 | 2,00 |
| №284_2008Сп | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,45 | 217,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,50 |
| итого обед | | | 33,75 | 57,43 | 131,80 | 999,53 | 0,41 | 65,12 | 36,61 | 6,67 | 192,99 | 612,26 | 139,02 | 8,38 |
| Всего за день | | | 51,81 | 82,34 | 197,16 | 1668,83 | 0,53 | 66,06 | 73,35 | 7,40 | 504,56 | 1032,56 | 180,46 | 9,52 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю: 
 Директор школы **КАШИНА Е.А.**

День: шестой Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №327-2008 | Оладьи с вареньем | 165 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,20 | 1,11 | 0,11 | 1,51 | 130,35 | 174,11 | 27,68 | 1,38 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 3,00 | 9,95 | 0,24 |
| №185-2010 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,50 | 1,60 | 15,80 | 81,00 | 0,01 | 0,26 | 9,00 | 0,05 | 53,20 | 39,15 | 6,09 | 0,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого завтрак | | 17,81 | 19,08 | 97,19 | 630,83 | 0,22 | 1,55 | 9,16 | 1,68 | 393,55 | 216,26 | 43,72 | 1,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №7-2008 №3-2010 | Салат из кваш.капусты или Салат из белокач.капусты | 100 | 1,90 | 4,50 | 9,20 | 84,00 | 0,02 | 9,34 | 0,00 | 2,41 | 50,94 | 28,86 | 15,25 | 0,61 |
| №63-2008 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,05 | 18,78 | 0,21 | 1,37 | 57,98 | 88,58 | 24,20 | 1,27 |
| №137-2010 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,76 | 6,72 | 53,40 | 236,40 | 0,11 | 0,00 | 28,32 | 1,34 | 14,89 | 64,91 | 11,69 | 1,19 |
| №189-2008 | Котлета из говядины | 100 | 15,42 | 17,52 | 10,49 | 252,50 | 0,07 | 2,14 | 0,06 | 0,63 | 21,46 | 165,07 | 24,43 | 2,44 |
| №149-2010 | Соус томатный | 50 | 0,50 | 2,20 | 3,00 | 34,00 | 0,01 | 1,00 | 10,62 | 0,05 | 2,55 | 7,08 | 3,60 | 0,16 |
| №197-2010 | Сок или Компот из свежих плодов с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 23,00 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №283- 2008-с | Хлеб ржаной | 40 | 0,44 | 0,07 | 3,16 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 69,60 | 22,80 | 1,44 |
| №284- | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого обед | | 31,56 | 38,31 | 130,56 | 1026,63 | 0,34 | 54,26 | 39,21 | 5,88 | 110,21 | 447,43 | 109,00 | 8,24 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | 49,37 | 57,39 | 227,75 | 1657,46 | 0,56 | 55,81 | 48,37 | 7,56 | 503,76 | 663,69 | 152,72 | 9,94 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: седьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №53-2008 | Суп молочный с макарон.изделиями | 250 | 5,50 | 5,50 | 19,90 | 195,10 | 0,06 | 0,65 | 29,58 | 0,45 | 15,61 | 113,34 | 18,01 | 0,40 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,15 | 10,80 | 0,15 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| №193-2010 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 130,00 | 0,03 | 0,31 | 0,01 | 0,05 | 126,27 | 113,22 | 29,92 | 1,03 |
| №284_2008Сп | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,45 | 217,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,50 |
| итого завтрак | | | 20,14 | 30,51 | 71,54 | 750,80 | 0,10 | 1,14 | 29,69 | 0,72 | 363,78 | 472,06 | 64,38 | 2,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №285-2008Спб | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 62,40 | 0,03 | 0,13 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,15 |
| №47-2008 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| №117-2010 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 5,52 | 7,08 | 51,23 | 222,00 | 0,07 | 1,36 | 47,20 | 1,10 | 74,17 | 160,78 | 82,78 | 1,63 |
| №210-2008 | Курица в соусе с томатом | 120 | 34,50 | 41,62 | 5,44 | 252,00 | 0,07 | 2,12 | 0,33 | 1,10 | 41,23 | 226,70 | 28,82 | 2,45 |
| №197-2010 | Компот из свежих плодов или ягод с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 23,00 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №283-2008Спб | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,66 | 24,60 | 123,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 10,80 | 52,06 | 11,50 | 2,40 |
| итого обед | | | 47,49 | 52,80 | 140,19 | 883,09 | 0,31 | 36,73 | 47,78 | 4,07 | 155,32 | 513,28 | 155,35 | 8,59 |
| Всего за день | | | 67,63 | 83,31 | 211,73 | 1633,89 | 0,41 | 37,87 | 77,47 | 4,79 | 519,10 | 985,34 | 219,73 | 10,78 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы: *Каш*
Кашина Е.А.

День: восьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №115-2008 | Каша ячневая молочная жидкая | 250/5 | 8,46 | 10,09 | 44,10 | 304,90 | 0,26 | 1,63 | 0,06 | 0,21 | 165,00 | 230,88 | 59,04 | 1,51 |
| №190-2010 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,50 | 2,20 | 25,00 | 125,00 | 0,01 | 0,11 | 7,06 | 0,06 | 75,96 | 53,35 | 8,28 | 0,08 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| №284-2008Спб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| итого завтрак | | | 20,17 | 22,01 | 84,37 | 669,60 | 0,28 | 1,92 | 7,17 | 0,39 | 456,66 | 513,73 | 81,12 | 2,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №17-2008 | Салат из свежих огурцов с маслом | 100 | 0,72 | 10,06 | 2,48 | 103,46 | 0,03 | 12,10 | 0,06 | 4,63 | 32,02 | 36,02 | 13,34 | 0,61 |
| №37-2008 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 111,11 | 0,06 | 5,75 | 0,21 | 1,35 | 37,62 | 97,46 | 24,61 | 1,68 |
| №130-2008 | Пюре из гороха с маслом | 185 | 20,81 | 4,62 | 45,88 | 296,16 | 3,65 | 63,17 | 0,01 | 3,16 | 518,90 | 484,51 | 482,80 | 30,68 |
| №202-2008 | Тефтели из говядины с рисом | 110 | 10,08 | 14,88 | 10,38 | 215,75 | 0,08 | 1,65 | 0,12 | 0,69 | 65,23 | 158,38 | 23,35 | 1,79 |
| №649-1994 | Напиток из варенья с вит "С" | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 38,80 | 1,44 | 2,80 | 0,07 | 0,44 | 0,10 | 2,40 | 2,70 | 1,19 |
| №283-2008Спб | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,66 | 24,60 | 123,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 10,80 | 52,06 | 11,50 | 2,40 |
| №284-2008Спб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| итого обед | | | 44,26 | 38,56 | 123,44 | 1019,38 | 5,26 | 85,47 | 0,47 | 11,64 | 670,37 | 850,33 | 562,20 | 38,65 |
| Всего за день | | | 64,43 | 60,57 | 207,81 | 1688,98 | 5,54 | 87,39 | 7,64 | 12,03 | 1127,03 | 1364,06 | 643,32 | 40,78 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Кашина Е.А.* Кашина Е.А.



День: девятый Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №142-2010 | Омлет натуральный | 150/10 | 13,10 | 18,20 | 2,20 | 225,00 | 0,04 | 0,04 | 97,36 | 0,85 | 79,07 | 171,75 | 12,98 | 1,93 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,20 | 14,40 | 0,20 | 132,00 | 0,06 | 0,00 | 0,14 | 0,72 | 17,70 | 56,40 | 14,26 | 1,24 |
| №184-2010 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| №284- 2008Саб | Багон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| | итого завтрак | | 22,71 | 42,32 | 31,37 | 649,70 | 0,11 | 0,22 | 97,55 | 1,69 | 312,87 | 457,65 | 41,04 | 4,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №42-2008 | Рассольник "Ленинградский" | 250/10 | 6,86 | 8,13 | 18,81 | 149,60 | 0,12 | 7,78 | 0,21 | 1,40 | 23,45 | 116,55 | 32,70 | 1,59 |
| №10-2010 | Салат из свежей моркови с сахаром | 100 | 1,10 | 4,50 | 14,50 | 100,00 | 0,04 | 1,72 | 0,00 | 2,54 | 20,70 | 41,24 | 28,43 | 0,55 |
| №113-2010 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,75 | 7,00 | 34,38 | 237,60 | 0,24 | 1,35 | 47,20 | 1,55 | 84,79 | 297,67 | 209,59 | 6,36 |
| №209-2008 | Биточки куриные | 100 | 15,74 | 17,79 | 10,74 | 265,71 | 0,09 | 1,34 | 0,09 | 0,69 | 17,87 | 140,90 | 19,54 | 1,57 |
| №149-2010 | Соус томатный | 50 | 0,50 | 2,20 | 3,00 | 34,00 | 0,01 | 1,00 | 10,62 | 0,05 | 2,55 | 7,08 | 3,60 | 0,16 |
| №197-2010 | Компот из свежих плодов или ягод с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 23,00 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №283- 2008Саб | Хлеб ржаной | 40 | 0,44 | 0,07 | 3,16 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 69,60 | 22,80 | 1,44 |
| | итого обед | | 33,59 | 39,79 | 109,99 | 968,31 | 0,58 | 36,19 | 58,12 | 6,31 | 164,03 | 676,87 | 319,79 | 12,50 |
| | Всего за день | | 56,30 | 82,11 | 141,36 | 1618,01 | 0,69 | 36,41 | 155,62 | 8,00 | 476,90 | 1134,52 | 360,83 | 16,61 |

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: десятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | Прием пищи наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №114-2008 | Каша рисовая на молоке жидкая | 250/5 | 6,40 | 8,28 | 40,76 | 262,66 | 0,09 | 1,74 | 0,06 | 0,21 | 164,81 | 179,66 | 37,95 | 0,55 |
| №193-2010 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 130,00 | 0,03 | 0,31 | 0,01 | 0,05 | 126,27 | 113,22 | 29,92 | 1,03 |
| №366-2008 | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210,00 | 210,00 | 9,90 | 0,24 |
| №365-2008 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
| №284-2008 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| итого завтрак | | | 19,49 | 29,11 | 82,17 | 698,36 | 0,13 | 2,23 | 0,17 | 0,48 | 509,18 | 525,38 | 81,72 | 2,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №22-2008 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,16 | 4,60 | 113,92 | 0,04 | 19,10 | 0,11 | 2,69 | 26,77 | 90,40 | 16,66 | 0,76 |
| №42-2010 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,70 | 4,20 | 19,50 | 144,00 | 0,24 | 7,10 | 17,70 | 0,31 | 31,42 | 101,75 | 38,11 | 1,90 |
| №94-2010 | Пюре картофельное | 180 | 4,92 | 7,92 | 32,28 | 168,00 | 0,19 | 16,70 | 36,22 | 0,32 | 57,07 | 133,73 | 45,68 | 1,67 |
| №164-2008 №59-2010 | Рыба жареная или Суфле рыбное | 100 | 19,39 | 16,67 | 4,99 | 248,21 | 0,36 | 0,57 | 0,06 | 7,26 | 75,20 | 466,41 | 83,73 | 3,69 |
| №197-2010 | Сок или Компот из свежих плодов с вит "С" | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 99,00 | 0,01 | 23,00 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| №283-2008 | Хлеб ржаной | 40 | 0,44 | 0,07 | 3,16 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 69,60 | 22,80 | 1,44 |
| №284-2008 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 130,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 |
| итого обед | | | 34,90 | 39,99 | 105,20 | 986,03 | 0,91 | 66,47 | 54,09 | 10,66 | 210,83 | 885,22 | 214,01 | 10,59 |
| Всего за день | | | 54,39 | 69,10 | 187,37 | 1684,39 | 1,04 | 68,70 | 54,26 | 11,14 | 720,01 | 1410,60 | 295,73 | 12,73 |