

**МУНИЦИПАЛЬНА
БЮДЖЕТНА
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
УСТАНОВА «СЕРЕДНЯ
ШКОЛА №16
ІМЕНІ ГЕРОЯ РАДЯНСЬКОГО
СОЮЗУ СТЕПАНА ІВАНОВА
МІСТА ЄВПАТОРІЇ
РЕСПУБЛІКИ КРИМ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ШКОЛА №16
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА СТЕПАНА ИВАНОВА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
УМУМТАСИЛЬ МУЭССЕСИ
«КЪЫРЫМ
ДЖУМХУРИЕТИ ЕВПАТОРИЯ
ШЕЭРНИНЪ
СОВЕТЛЕР БИРЛИГИНИНЪ
КЪАРАМАНЫ СТЕПАН ИВАНОВ
АДЫНДАКИ 16
НОМЕРАЛЫ ОРТА МЕКТЕБИ»**

ИНН 9110087000

КПП 911001001

ОГРН 1149102177267

ОКПО 00810549

297403, Республика Крым, г. Евпатория, ул. им.60-летия ВЛКСМ, д.30 тел. 8(36569) 4-04-54,

e-mail: school_evpatory16@crimeaedu.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директору МБОУ «СШ №16»

О.А.Донцова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕ- ОСЕННИЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОДВАЗДЕЛЕНИЯ «ЛУЧИК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧЕРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №16 ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

2025 г.

1 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,27	11,74	23,59	221,74	0,78
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	35	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,81	2,43	19,55	115,91	0,52
Итого			440	12,78	25,70	53,24	497,34	1,36
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,93	9,75	12,37	141,49	8,79
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	200	6,12	10,24	20,04	196,93	4,25
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай филе, лук репчатый, зелень - петрушка, укроп, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированное)	80	17,90	15,24	9,40	246,68	5,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,05	8,98	20,93	177,15	10,18
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			830	32,95	44,71	104,61	954,03	28,53
Полдник								
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	16,81	22,49	6,77	297,68	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			450	24,43	27,60	28,80	463,63	2,45
Всего				70,65	98,11	196,45	1 956,71	33,14

2 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,18	12,00	22,27	218,73	0,73
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	200	4,75	2,43	18,41	115,14	0,92
Итого			430	11,52	23,28	50,78	460,47	1,65
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			97	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,49	9,83	4,52	109,42	1,66
1996	47	УХА РЫБАЦКАЯ (рыба минтай филе, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, зелень - петрушка,укроп)	200	5,76	8,51	10,78	143,12	9,64
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)	80	22,91	35,85	1,36	419,45	0,10
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,94	9,28	22,23	192,06	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,17	0,17	23,55	97,49	1,76
Итого			870	39,22	64,14	94,63	1 114,62	13,16
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	120	8,69	14,05	27,43	272,16	0,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье галетное)	50	3,59	4,56	35,45	197,40	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			420	15,24	19,06	95,19	614,17	1,66
Всего				66,36	106,86	249,81	2 233,40	20,34

3 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,22	11,92	29,94	252,88	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	35	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,81	2,43	19,55	115,91	0,52
Итого			440	13,73	25,88	59,59	528,48	1,31
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	60	0,51	0,06	1,60	8,96	6,40
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	200	4,33	11,54	21,84	213,88	13,32
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	26,77	11,49	17,53	287,13	0,10
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое)	150	3,26	11,54	19,16	198,83	9,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00
Итого			784	40,48	35,40	111,37	955,68	109,26
Полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	80	17,46	23,19	7,60	309,11	0,19
2012		САЛАТ ЛЕТНИЙ (картофель, помидоры грунтовые, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,78	9,83	4,53	110,11	4,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный)	200	1,99	0,01	13,92	64,73	1,36
Итого			420	22,22	33,29	38,77	545,14	5,67
Всего				76,92	94,67	219,53	2 071,01	117,04

4 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	190	25,86	23,77	27,93	437,80	0,23
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	200	4,75	2,43	18,41	115,14	0,92
Итого			470	32,20	35,05	56,44	679,54	1,15
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			97	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры грунтовые)	60	0,65	0,12	2,26	14,28	14,87
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые консервированные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, зелень - петрушка, укроп, соль йодированная)	200	2,88	11,56	18,21	193,35	9,96
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная, вода питьевая)	140	22,74	26,03	11,05	369,84	2,78
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,97	11,93	21,88	218,79	10,71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	0,11	0,04	27,66	113,10	1,18
Итого			839	37,30	50,18	113,25	1 062,44	39,50
Полдник								
		БУЛОЧКА СДОБНАЯ (булочка сдобная)	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	50	0,20	0,20	5,02	24,09	2,11
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,24
Итого			303	9,47	6,46	38,10	255,92	2,35
Всего				79,35	92,07	217,00	2 042,04	46,87

5 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная , сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,50	11,89	29,91	253,66	0,78
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	5,73	4,37	16,26	129,59	0,62
Итого			440	13,82	25,11	56,27	509,85	1,40
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,87	9,75	5,12	111,64	2,40
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, зелень - петрушка, укроп, сметана 15% жирности)	200	2,93	11,39	12,05	167,98	16,27
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	12,77	17,60	12,66	259,96	0,10
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,72	8,66	19,15	170,76	13,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,17	0,17	23,55	97,49	1,76
Итого			780	25,41	48,07	104,72	960,91	34,23
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	150	28,05	20,58	18,32	390,94	13,96
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	200	4,75	2,43	18,41	115,14	0,92
Итого			440	34,24	24,71	47,83	571,68	15,08
Всего				73,96	97,99	218,62	2 084,15	51,51

6 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,43	12,04	27,36	244,34	0,73
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	35	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	200	4,75	2,43	18,41	115,14	0,92
Итого			440	14,88	26,00	55,87	519,17	1,71
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			97	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	1,62	9,76	17,06	164,31	4,84
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа пшеничная , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, зелень - петрушка,укроп)	200	2,76	10,11	17,79	173,33	9,73
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	17,73	23,43	8,06	314,20	0,24
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	170	6,45	8,76	41,11	269,28	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
		ХЛЕБ ржаной (хлеб пшеничн.)	25	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00
Итого			850	35,14	52,81	142,01	1 198,70	94,81
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, сметана 15% жирности)	130	28,21	24,62	27,49	452,99	0,25
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное 1)	15	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (напиток кисломолочный 2,5%)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			390	29,65	26,32	38,59	518,59	0,45
Всего				80,05	105,51	245,68	2 280,60	100,84

7 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	91	СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,66	12,82	28,28	256,18	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25/5	2,36	9,15	15,11	152,50	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,53	2,18	19,08	110,67	0,47
Итого			415	12,55	24,15	62,47	519,35	1,25
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,94	9,77	4,46	109,73	2,32
2012	65	БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ (свекла, картофель, лук репчатый, щавель, мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	7,53	15,97	26,30	283,53	4,61
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. , масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая)	150	29,70	35,53	24,62	537,25	3,39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб пшеничн.)	25	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,17	0,17	23,55	97,49	1,76
Итого			710	44,26	61,92	117,87	1 211,78	12,08
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 15% жирности, мука пшеничная, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,29	9,85	18,30	180,09	11,69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье галетное)	50	3,59	4,56	35,45	197,40	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный , сахар песок, лимон, вода питьевая)	200	1,99	0,01	13,92	64,73	1,36
Итого			430	10,86	14,68	80,39	503,41	13,05
Всего				68,16	100,85	270,53	2 276,25	27,18

8 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,22	11,92	29,94	252,88	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	35	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	200	4,75	2,43	18,41	115,14	0,92
Итого			440	14,67	25,88	58,45	527,71	1,71
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			97	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	70	0,58	0,07	1,80	10,08	7,20
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (картофель, свекла, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок, зелень - петрушка,укроп)	200	4,56	11,54	25,99	232,04	10,52
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	23,72	26,34	21,56	418,60	11,74
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	0,11	0,04	27,66	113,10	1,18
Итого			742	33,92	38,49	109,20	926,90	30,64
Полдник								
		БУЛОЧКА СДОБНАЯ (булочка сдобная)	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	50	0,20	0,20	5,02	24,09	2,11
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	8,15	104,76	0,24
Итого			303	9,47	6,46	38,10	255,92	2,35
Всего				58,44	71,21	214,96	1 754,67	38,57

9 день

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, сметана 15% жирности)	190	26,98	23,89	39,97	491,78	0,23
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	5,73	4,37	16,26	129,59	0,62
Итого			480	34,30	37,11	66,33	747,97	0,85
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры грунтовые)	70	0,75	0,14	2,58	16,32	17,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	200	10,38	14,79	16,80	242,83	13,25
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	12,77	17,60	12,66	259,96	0,10
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахар песок)	150	4,81	10,02	27,49	221,89	33,97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			788	33,66	43,05	101,40	932,78	64,32
Полдник								
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	18,38	24,82	13,63	352,25	14,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье галетное)	50	3,59	4,56	35,45	197,40	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			490	24,93	29,83	81,39	694,26	15,82
Всего				93,38	110,09	258,92	2 416,72	81,79

10 день

Сад

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,12	11,65	29,96	250,16	0,73
1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,81	2,43	19,55	115,91	0,52
		430	11,52	22,93	59,61	492,67	1,25
II Завтрак							
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
		97	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед							
42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, лимон, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	60	1,07	10,08	13,23	148,87	9,83
75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые консервированные, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	200	2,26	11,47	12,43	167,05	12,75
288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная, томатная паста)	80/80	14,14	28,56	17,27	392,39	2,93
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,97	8,92	19,15	169,41	8,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	35	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,17	0,17	23,55	97,49	1,76
		870	25,56	59,70	117,82	1 128,29	36,13
Полдник							
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	21,57	27,41	3,97	349,07	0,31
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	200	4,75	2,43	18,41	115,14	0,92
		440	28,31	30,10	35,10	525,40	1,23
			65,77	113,11	221,74	2 190,50	42,48

Пронумеровано,
прошнуровано, скреплено

печатью _____ листов

Директор

МБОУ «СОШ №16»

Понцева О.А.

202__ год

