

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Беломорского муниципального округа  
«Сумпосадская средняя общеобразовательная школа»**

**«Утверждаю»**



**День: понедельник****Неделя первая****Сезонность: Возрастная категория: 11 лет и старше**

№ п/п	Наименование блюда	Брутт о	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г	Энергетич. ценн.,ккал.	
1.	<b>Завтрак</b>								
	<b>Бутерброд с сыром и маслом</b>			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	№1,3-2004
	Хлеб пшеничный	20	20						
	Масло сливочное	5	5						
	Сыр	11	10						
2	<b>Каша из овсяных хлопьев « Геркулес» жидкая</b>			200	7,5	7,7	26	203	№311-2004
	хлопья овсяные «Геркулес»	25	25						
	молоко питьевое	182	182						
	сахар	3	3						
	соль иодированная	1	1						
	масло сливочное	5	5						
3	<b>Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»</b>			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
	Чай-заварка	1,0	1,0						
	сахар	15	15						
	лимон	11	10						
	апельсин	21	20						
4	<b>Фрукты в ассортименте</b>			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006,Москва
	<b>ИТОГО:</b>			615	15,8	14,5	88,5	547,5	

День: вторник  
Неделя первая

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетт о	Химический состав				НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход,г	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы ,г.	
	<b>Завтрак</b>							
1	<b>Бутерброд с сыром</b>			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3 №3-2004
	хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	15	15					
2	<b>Котлета рыбная запеченная</b>			90	9,3	8,3	11,6	158,3 №388-2004
	минтай потрошечный обезглавленный	101	75					
	хлеб пшеничный	14	14					
	вода питьевая	12	12					
	лук репчатый	3,0	2,5					
	яйцо куриное	3,5	3,5					
	сухари	4,5	4,5					
	масло растительное	2	2					
3	<b>Пюре картофельное</b>			150	3,3	4,4	23,5	147 №520-2004
	Картофель-01.09.-31.10.-25%	170	128					
	01.11-31.12-30%	183	128					
	01.01.-29.02.-35%	197	128					
	01.03.-40%	214	128					
	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
4	<b>Кофейный напиток</b>			200	2,3	2,5	14,8	90,9 №690-2004
	кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
5	<b>Йогурт молочный п/ж в индивидуальной у-ке</b>			125	1,8	1,5	4,5	38,7
6	<b>Хлеб ржаной</b>			20	0,7	0,1	9,4	41,3
	<b>ИТОГО:</b>			600	22,7	20,5	71,0	559,1

День: среда

Неделя первая

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

№ п/п	Наименование блюда	Брутт о	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТ УРЫ
				ВыхоД,Г.	Белки, Г.	Жиры,Г.	Углеводы ,Г.	Энергетич. ценн.,ККЛ.	
	<b>Завтрак</b>								
1	<b>Овощи натуральные</b>			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106- 2013,Пермь
	помидоры свежие грунтовые	71	60						
	или парниковые	61	60						
2	<b>Плов из мяса</b>			200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370- 2013, Пермь
	говядина 1 категории	107	79						
	или свинина мясная	87	74						
	масса тушеного мяса		50						
	масло растительное	8	8						
	крупа рисовая	50	50						
	морковь	15	12						
	лук репчатый	14	12						
	томатное пюре	8	8						
3	<b>Какао с молоком</b>			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642- 1996
	какао-порошок	6	6						
	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
4	<b>Фрукты в ассортименте</b>			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458- 2006, Москва
5	<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	<b>ИТОГО:</b>			590	18,2	17,8	88,4	586,2	

День: четверг  
Неделя первая

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

№ п/п	Наименование блюда	Брутт о	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход, д.г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы, г.	Энергетич. ценн.,ккал.	
	<b>Завтрак</b>								
1	<b>Бутерброд с маслом</b>			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
	хлеб пшеничный	30	30						
	масло сливочное	10	10						
2	<b>Запеканка «Царская» из творога со сгущ. молоком</b>			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	№362-2004
	творог	123	120						
	крупа манная	6	6						
	яйцо куриное	24	24						
	сахар	12	12						
	<b>крошка</b>		<b>30</b>						
	сахар	6	6						
	мука пшеничная	12	12						
	масло сливочное	12	12						
	масло сливочное для смазки	4,2	4,2						
	масса готовой запеканки		180						
	молоко сгущеное	20,2	20						
3	<b>Чай витаминный</b>			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013,Пермь
	заварка	1,0	1,0						
	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
4	<b>Фрукты в ассортименте</b>			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006,Москва
	<b>ИТОГО:</b>			540	18,9	20,4	80,4	580,7	

День : пятница  
Неделя первая

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход, г.	Белки, г	Жиры, г.	Углевод ы, г.	Энергетич. ценн., ккал.	
	<b>Завтрак</b>								
1	<b>Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)</b>			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013,Пермь
	кура потрошенная 1 категория	151	65						
	молоко питьевое	15	15						
	яйцо куриное	9	9						
	морковь до 01,01,-20 %	29	23						
	с 01,01,-25%	31	23						
	лук репчатый	12	10						
	мука пшеничная	8	8						
	сметана	8	8						
	масло растительное	2	2						
2	<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
	крупа гречневая	38	38						
	вода питьевая	120	120						
	масло сливочное	5	5						
3	<b>Чай с молоком</b>			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
	заварка	1,0	1,0						
	сахар	10	10						
4	<b>Фрукты в ассортименте</b>			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006,Москва
5	<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	<b>ИТОГО:</b>			550	17,4	18,3	76,7	545,0	

День: понедельник  
Неделя вторая

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/п	Наименование блюда	Брутт о	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход,г	Белки,г.	Жиры,г.	Углев оды,г.	Энергетич. ценн.,ккал.	
	<b>Завтрак</b>								
1	<b>Овощи натуральные</b>			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106- 2013,Пермь
	помидоры свежие грунтовые	71	60						
	или парниковые	61	60						
2	<b>Плов из мяса</b>			200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013, Пермь
	говядина 1 категории	107	79						
	или свинина мясная	87	74						
	масса тушеного мяса		50						
	масло растительное	8	8						
	крупа рисовая	50	50						
	морковь	15	12						
	лук репчатый	14	12						
	томатное пюре	8	8						
3	<b>Какао с молоком</b>			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
	какао-порошок	6	6						
	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
4	<b>Фрукты в ассортименте</b>			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
5	<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	<b>ИТОГО:</b>			590	18,2	17,8	88,4	586,2	

**День :понедельник****Неделя вторая****Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	№ технолог ической карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Бр./нетто	Б	Ж	
1	<b>Рагу овощное</b>	92	200	3,7	14,8	22,5	239,0
	Картофель		86/ 64				
	Морковь		32 /22				
	Капуста		50-40/ 61				
	Лук репчатый		19-16/ 8				
	Масло растит.		8				
2	<b>Колбаса отварная</b>	205	80	7,5	15,3	1,7	205,4
	Колбаса		80				
3	<b>Чай сладкий</b>	300	200	0,12	0	12	48,64
	Заварка		50				
	Сахар		15				
4	<b>Бутерброд с повидлом</b>	314	62,5	2,12	6,37	12,93	129,27
	Батон		75				
	Повидло		25				
5	Фрукты (яблоко)		114/ 100	0,4	0	12,1	49,6
	<b>Итого:</b>			13,84	36,47	61,23	671,91

**День: вторник****Неделя вторая****Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	№техно логичес кой карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Брутто/ нетто	Б	Ж	
1.	<b>Каша Дружба молочная вязкая</b>	102	200/5	6,5	8,3	35,0	242
	Крупа рисовая		15				
	Крупа пшененная		11				
	Молоко		102				
	Сахар		5				
	Масло сливочное		5				
2	<b>Какао с молоком</b>	269	200	3,7	3,9	25,0	153,93
	Молоко		150				
	Сахар		20				
	Какао		5				
3	<b>Батон с маслом</b>	380	62,5	2,12	6,37	12,93	129,27
	Масло сливоч.		10				
	Батон		100				
4	<b>Фрукты (яблоко)</b>		114/ 100	0,4	0	12,0	49,6
	<b>Итого:</b>			12,72	18,57	84,93	574,8

День: среда  
Неделя вторая

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Брут. /нетто	Б	Ж	
1.	<b>Картофельное пюре</b>	241	<b>180</b>	3,8	7,3	28,0	<b>192,54</b>
	Картофель		203 / 151				
	Молоко		29 / 29				
	Масло сливочное		5				
2	<b>Котлета рыбная</b>	161	<b>100 / 5</b>	14,0	8,2	9,0	<b>189,0</b>
	Треска		122 / 80				
	Батон		18				
	Молоко		14				
	Яйцо		6				
	Масло растительное		2,2				
	Масло сливочное		5				
3	<b>Хлеб ржано-пшенич.</b>		<b>40</b>	2,66	0,69	13,36	<b>69,6</b>
4	<b>Сок фруктовый</b>	293	<b>250</b>	1,2	-	22,0	<b>95,0</b>
5	<b>Фрукт(груша)</b>		<b>114/ 100</b>	0,4	0	15,0	<b>46,0</b>
	<b>Итого:</b>			22,0 6	16,19	87,36	<b>592,14</b>

День: четверг  
Неделя вторая

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Брут/ нетто	Б	Ж	
1.	<b>Рис отварной</b>	224	<b>200</b>	5,1	6,7	53,7	<b>300,2</b>
	Рис		60				
	Масло сливоч.		8				
2	<b>Гуляш из говядины</b>	180	<b>100/50</b>	21,6	24,2	6,8	<b>264,7</b>
	Говядина		151 / 110				
	Морковь		12,0 / 10				
	Масло сливочное		6,5				
	Лук репчатый		17 / 14				
	Соус томатный		50				
	Томатное пюре		11				
	Мука пшенич.		3,7				
3	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		<b>40</b>	2,66	0,69	13,36	<b>69,6</b>
4	<b>Чай сладкий</b>	300	<b>200</b>	0,12	0	12	<b>48,64</b>
	Заварка		50				
	Сахар		15				
5	<b>Овощи порционные</b>		<b>80</b>	0,8	0	3,0	<b>19,2</b>
	<b>Итого:</b>			30,28	31,59	88,86	<b>739,14</b>

День пятница  
Неделя вторая

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	№ технолог ической карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Бр./нет.	Б	Ж	
1	<b>Сырники из творога</b>	<b>154</b>	<b>170 / 30</b>	<b>31,0</b>	<b>6,0</b>	<b>50,7</b>	<b>393,3</b>
	Творог		154/153				
	Яйца		6				
	Сахар		15				
	Мука пшенич.		23				
	Масло слив.		6				
	Молоко сгущ.		30				
2	<b>Фрукты (банан)</b>		<b>167/100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>38,0</b>	<b>95,0</b>
3	<b>Чай сладкий</b>	<b>300</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>48,64</b>
	Заварка		50				
	Сахар		15				
	Вода		190				
4	<b>Бутерброд с повидлом</b>		<b>62,5</b>	<b>2,12</b>	<b>6,37</b>	<b>12,93</b>	<b>129,27</b>
	Повидло		25				
	Батон		75				
	<b>Итого:</b>			<b>33,64</b>	<b>12,37</b>	<b>115,43</b>	<b>666,21</b>
5	<b>Сок фруктовый</b>		<b>250</b>	<b>1,2</b>	<b>-</b>	<b>22,0</b>	<b>95,0</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>24,86</b>	<b>29,69</b>	<b>73,76</b>	<b>667,0</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>			<b>19,53</b>	<b>19,695</b>	<b>83,748</b>	<b>588,588</b>
	<b>Норматив по СанПиН</b>			<b>15,4- 19,2</b>	<b>15,8- 19,7</b>	<b>67-83,7</b>	<b>587,5</b>