

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

«Утверждаю»



День: понедельник**Неделя первая****Сезонность: Возрастная категория: 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход,г	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Энергетич. ценн.,ккал	
1.	Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом			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	Каша из овсяных хлопьев « Геркулес» жидкая			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	Чай с лимоном и апельсином « Цитрусовый заряд»			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	Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006,Москва
	ИТОГО:			615	15,8	14,5	88,5	547,5	

День: вторник
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Брутт о	Нетто	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы , г.	Энергетич. ценн., ккал.	
	Завтрак								
1	Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
	хлеб пшеничный	20	20						
	сыр	15	15						
2	Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
	минтай потрошенный 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	Пюре картофельное			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	Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
	кофейный напиток	4	4						
	сахар	10	10						
	молоко питьевое	100	100						
5	Йогурт молочный п/ж в индивидуальной у-ке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
6	Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
	ИТОГО:			600	22,7	20,5	71,0	559,1	

День: среда
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход ,г.	Белки, г.	Жиры,г.	Углевод ы,г.	Энергетич. ценн.,ККЛ.	
	Завтрак								
1	Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013,Пермь
	помидоры свежие грунтовые	71	60						
	или парниковые	61	60						
2	Плов из мяса			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	Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
	какао-порошок	6	6						
	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
4	Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
5	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	ИТОГО:			590	18,2	17,8	88,4	586,2	

День: четверг
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетт о	Химический состав				НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы, г.	
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8 №1-2004
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло сливочное	10	10					
2	Запеканка «Царская» из творога со сгущ. молоком			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					
	крошка		30					
	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	Чай витаминный			200	0,7	0,1	19,8	82,9 №493-2013,Пермь
	заварка	1,0	1,0					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
4	Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2 №458-2006,Москва
	ИТОГО:			540	18,9	20,4	80,4	580,7

День : пятница
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход, г.	Белки,г . .	Жиры,г.	Углеводы, г.	Энергетич.ц енн.,ККЛ.	
	Завтрак								
1	Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013,Пермь
	кура потрошенная 1 категории	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	Каша гречневая вязкая отварная			150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
	крупа гречневая	38	38						
	вода питьевая	120	120						
	масло сливочное	5	5						
3	Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
	заварка	1,0	1,0						
	сахар	10	10						
4	Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006,Москва
5	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	ИТОГО:			550	17,4	18,3	76,7	545,0	

День: понедельник**Неделя вторая****Возрастная категория: 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Брутто	Нетт о	Химический состав					НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
				Выход ,г.	Белки, г.	Жиры,г.	Углеводы ,г.	Энергетич .ценн.,ккал	
	Завтрак								
1	Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013,Пермь
	помидоры свежие грунтовые	71	60						
	или парниковые	61	60						
2	Плов из мяса			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	Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
	какао-порошок	6	6						
	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
4	Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
5	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
	ИТОГО:			590	18,2	17,8	88,4	586,2	

День :понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	№ технологической карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Бр./нетто	Б	Ж	
1	Рагу овощное	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	Колбаса отварная	205	80	7,5	15,3	1,7	205,4
	Колбаса		80				
3	Чай сладкий	300	200	0,12	0	12	48,64
	Заварка		50				
	Сахар		15				
4	Бутерброд с повидлом	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
	Итого:			13,84	36,47	61,23	671,91

День: вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: среда Неделя вторая Возрастная категория: 7-11 лет

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

День: четверг Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	№ технологиче- ской карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брут/ нетто	Б	Ж	У	
1.	Рис отварной	224	200	5,1	6,7	53,7	300,2
	Рис		60				
	Масло сливоч.		8				
2	Гуляш из говядины	180	100/50	21,6	24,2	6,8	264,7
	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	Хлеб ржано- пшеничный		40	2,66	0,69	13,36	69,6
4	Чай сладкий	300	200	0,12	0	12	48,64
	Заварка		50				
	Сахар		15				
5	Овощи порционные		80	0,8	0	3,0	19,2
	Итого:			30,28	31,59	88,86	739,14

День пятница Неделя вторая Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/ п	Прием пищи, Наименование блюда	№ технолог ической карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)
				Бр./нет.	Б	Ж	
1	Сырники из творога	154	170 / 30	31,0	6,0	50,7	393,3
	Творог		154/153				
	Яйца		6				
	Сахар		15				
	Мука пшенич.		23				
	Масло слив.		6				
	Молоко сгущ.		30				
2	Фрукты (банан)		167/100	0,4	0	38,0	95,0
3	Чай сладкий	300	200	0,12	0	12	48,64
	Заварка		50				
	Сахар		15				
	Вода		190				
4	Бутерброд с повидлом		62,5	2,12	6,37	12,93	129,27
	Повидло		25				
	Батон		75				
	Итого:			33,64	12,37	115,43	666,21