ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5F1D051A9F0EB3F7A1D1F8C847BBA715
Владелец: Осотова Елена Петровна
Действителен: с 03.05.2023 до 26.07.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
_____ Е.П. Осотова
«01» августа 2023 г.

Десятидневное основное (организованное) меню
для учащихся 1 - 4 классы; для учащихся с овз 1 – 4 классов
(Приложение 1)

МАОУ "СОШ № 4"

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2021	478	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	25,67	0,0	8,0	0,1	72,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,0	1,5	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2022\08	45	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	12,12	0,7	0,1	2,3	14,4	15,0	0,0	0,0	0,1	0,0	8,4	15,6	12,0	0,6	174,0	1,2	0,0	0,0
2022\08	306	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	33,96	0,2	4,3	1,1	45,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	3,0	0,5	0,0	4,8	0,2	0,0	0,0
2022\08	202,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	6,96	4,0	6,1	25,4	172,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,5	30,0	7,2	0,7	47,2	0,6	0,0	0,0
2022\08	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	9,56	3,4	3,3	21,9	132,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	100,3	86,0	24,7	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,27**	**8,7**	**22,2**	**60,5**	**483,3**	**25,5**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**144,2**	**147,1**	**52,4**	**4,3**	**692,1**	**12,1**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД																					
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,12	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2022\08	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,39	1,9	9,0	11,1	136,4	10,8	0,1	0,0	0,2	0,0	43,6	43,4	19,9	0,9	328,6	4,4	0,0	0,0
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,41	3,7	6,9	38,4	230,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	19,7	75,5	25,7	0,6	55,3	0,7	0,0	0,0
2022\08	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	90	38,18	12,7	6,2	1,7	113,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	43,9	181,3	40,8	0,6	351,6	119,4	0,0	0,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,90	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	4,0	4,4	0,8	112,3	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,25**	**22,7**	**23,1**	**107,3**	**736,9**	**29,1**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**163,0**	**400,7**	**127,3**	**7,2**	**1307,0**	**129,1**	**0,0**	**0,6**
Всего за день:				**208,52**	**31,4**	**45,4**	**167,9**	**1220,2**	**54,5**	**0,4**	**0,4**	**0,5**	**0,5**	**307,2**	**547,8**	**179,7**	**11,5**	**1999,1**	**141,2**	**0,0**	**0,6**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**5,3**														

МАОУ "СОШ № 4"

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	21,01	1,8	6,5	33,0	198,0	12,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	21,0	7,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	170	12,93	6,3	7,2	28,4	204,7	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	101,9	157,9	48,5	1,3	229,5	9,3	0,0	0,0
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,45**	**8,7**	**14,0**	**85,3**	**505,1**	**17,9**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**145,1**	**202,2**	**73,4**	**4,4**	**412,6**	**10,3**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД																					
2022\08	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,49	0,8	3,7	5,0	56,1	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	19,4	22,6	11,5	0,7	167,6	4,1	0,0	0,0
2022\08	100	СУП ЛАПША	200	16,94	2,3	2,3	16,4	95,8	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	23,9	49,1	19,6	0,9	389,0	3,9	0,0	0,0
2022\08	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	41,57	13,2	31,3	24,2	431,7	12,1	0,4	0,2	0,2	0,0	29,9	183,9	49,1	2,5	1057,2	12,9	0,0	0,1
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,30	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**101,55**	**20,3**	**38,0**	**96,9**	**813,6**	**24,8**	**0,6**	**0,3**	**0,4**	**0,0**	**113,5**	**331,9**	**114,1**	**7,7**	**1866,6**	**21,9**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**163,00**	**29,0**	**52,0**	**182,2**	**1318,8**	**42,8**	**0,7**	**0,4**	**0,5**	**0,1**	**258,6**	**534,1**	**187,5**	**12,1**	**2279,2**	**32,2**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,8**	**6,3**														

МАОУ "СОШ № 4"

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,12	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2022\08	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	30,60	17,6	8,1	6,2	186,7	11,9	0,2	1,4	5,3	0,2	58,8	267,4	20,0	5,1	334,0	11,1	0,0	0,2
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	100	6,49	2,5	4,0	25,9	149,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	13,0	50,7	17,3	0,4	37,1	0,5	0,0	0,0
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2022\08	55,2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**79,43**	**23,0**	**12,6**	**64,5**	**487,7**	**77,9**	**0,3**	**1,5**	**5,4**	**0,3**	**129,8**	**384,1**	**66,7**	**6,8**	**680,7**	**16,1**	**0,0**	**0,2**
ОБЕД																					
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,55	0,7	2,0	5,2	42,1	6,1	0,0	0,0	0,2	0,0	22,0	18,1	9,3	0,5	92,0	1,7	0,0	0,0
2022\08	118	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	13,39	2,4	3,5	13,8	96,5	3,1	0,1	0,0	0,2	0,1	22,5	41,1	14,3	0,7	233,5	3,1	0,0	0,0
2022\08	323	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,99	7,3	4,3	32,9	199,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	20,6	160,8	108,3	3,8	226,7	2,0	0,0	0,0
2022\08	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	38,01	11,4	20,2	0,9	231,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	13,9	107,9	14,6	1,4	231,7	5,7	0,0	0,0
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,18	0,0	0,0	23,2	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,37**	**26,1**	**30,7**	**105,8**	**810,5**	**69,7**	**0,5**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**134,4**	**411,3**	**181,3**	**8,2**	**1078,8**	**14,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**183,80**	**49,1**	**43,3**	**170,4**	**1298,1**	**147,6**	**0,8**	**1,8**	**5,8**	**0,5**	**264,2**	**795,4**	**248,0**	**15,0**	**1759,4**	**30,7**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,5**														

МАОУ "СОШ № 4"

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,69	0,7	3,1	5,7	54,1	15,6	0,0	0,0	0,2	0,0	21,6	16,2	10,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	202,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5,53	3,8	4,4	24,0	151,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,0	28,2	6,9	0,6	44,4	0,5	0,0	0,0
2022\08	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	35,19	10,5	18,7	0,8	214,2	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	12,6	99,8	13,5	1,3	214,4	5,2	0,0	0,0
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**76,43**	**17,2**	**26,8**	**64,1**	**569,3**	**21,5**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**85,0**	**185,3**	**54,9**	**5,7**	**469,1**	**7,5**	**0,0**	**0,1**
ОБЕД																					
2022\08	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	7,43	0,8	7,1	5,1	87,9	2,9	0,0	0,0	0,1	0,0	11,8	23,4	10,1	0,5	167,7	2,4	0,0	0,0
2022\08	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	29,86	8,8	5,2	14,2	138,9	5,6	0,1	0,1	0,3	0,0	25,4	49,1	21,8	0,8	399,3	4,0	0,0	0,0
2022\08	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15,11	3,2	5,5	21,4	148,1	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,9	30,3	1,2	764,5	8,5	0,0	0,0
2021	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	110	54,84	0,9	8,8	2,7	96,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	18,7	3,0	0,1	37,3	2,3	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**149,73**	**17,8**	**27,4**	**102,5**	**735,3**	**25,5**	**0,3**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**152,3**	**257,4**	**101,7**	**6,9**	**1732,9**	**19,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**226,16**	**35,0**	**54,3**	**166,6**	**1304,6**	**47,1**	**0,6**	**0,5**	**0,6**	**0,2**	**237,3**	**442,7**	**156,5**	**12,6**	**2202,1**	**26,6**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**4,8**														

МАОУ "СОШ № 4"

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	63,07	25,1	17,3	24,6	362,7	0,3	0,1	0,3	0,1	0,2	212,7	262,4	28,9	0,7	198,7	2,9	0,0	0,0
2022\08	365	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	6,05	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0	73,0	1,4	0,0	0,0
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**90,34**	**28,6**	**19,6**	**68,4**	**575,2**	**10,5**	**0,1**	**0,4**	**0,1**	**0,2**	**300,3**	**335,0**	**51,7**	**3,3**	**577,7**	**7,1**	**0,0**	**0,1**
ОБЕД																					
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,12	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2022\08	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,54	5,5	3,4	17,3	122,1	3,9	0,2	0,1	0,2	0,0	38,8	73,1	31,2	1,8	416,4	3,9	0,0	0,0
2022\08	202,1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,43	5,9	7,9	37,7	245,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	23,1	44,4	10,8	1,0	69,9	0,8	0,0	0,0
2022\08	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	44,42	0,6	9,5	1,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	16,0	13,1	1,8	0,1	14,0	0,8	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,90	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	4,0	4,4	0,8	112,3	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**105,66**	**16,5**	**21,9**	**112,6**	**718,8**	**21,5**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**0,3**	**133,6**	**231,2**	**84,6**	**8,0**	**1071,9**	**10,1**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**196,00**	**45,1**	**41,6**	**181,0**	**1294,0**	**32,1**	**0,5**	**0,6**	**0,4**	**0,5**	**433,9**	**566,1**	**136,3**	**11,4**	**1649,7**	**17,1**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,0**														

МАОУ "СОШ № 4"

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	45	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	12,12	0,7	0,1	2,3	14,4	15,0	0,0	0,0	0,1	0,0	8,4	15,6	12,0	0,6	174,0	1,2	0,0	0,0
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	20,68	8,5	19,1	32,5	337,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	111,6	99,6	10,8	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**63,02**	**11,7**	**19,6**	**65,8**	**494,4**	**75,0**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**164,1**	**156,0**	**43,8**	**2,3**	**399,0**	**3,9**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД																					
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,55	0,7	2,0	5,2	42,1	6,1	0,0	0,0	0,2	0,0	22,0	18,1	9,3	0,5	92,0	1,7	0,0	0,0
2022\08	86	СВЕКОЛЬНИК	200	8,98	1,6	4,0	11,5	91,0	4,7	0,0	0,0	0,2	0,0	36,4	44,4	20,1	1,0	339,6	5,5	0,0	0,0
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	7,86	3,7	3,7	38,8	203,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	19,4	75,7	25,9	0,6	55,2	0,8	0,0	0,0
2022\08	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	34,44	19,8	9,2	6,9	210,2	13,4	0,2	1,6	6,0	0,2	66,4	301,0	22,6	5,8	375,9	12,5	0,0	0,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**99,32**	**30,3**	**19,7**	**119,3**	**806,6**	**85,8**	**0,4**	**1,7**	**6,4**	**0,3**	**204,1**	**526,5**	**115,4**	**10,4**	**1268,8**	**23,3**	**0,0**	**0,3**
Всего за день:				**162,34**	**42,0**	**39,3**	**185,1**	**1301,1**	**160,8**	**0,6**	**1,8**	**6,6**	**0,3**	**368,3**	**682,5**	**159,1**	**12,7**	**1667,8**	**27,2**	**0,0**	**0,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,4**														

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,12	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2022\08	323	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	6,70	5,5	4,1	24,9	158,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,8	121,6	81,7	2,9	171,4	1,5	0,0	0,0
2022\08	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	42,94	12,8	15,8	10,3	237,4	7,2	0,1	0,0	0,2	0,0	109,7	138,5	23,4	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0
2008\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**91,78**	**20,9**	**20,5**	**70,3**	**553,9**	**18,7**	**0,3**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**174,1**	**326,3**	**137,7**	**8,4**	**466,4**	**5,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД																					
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,12	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2022\08	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,58	1,4	2,3	9,0	64,8	6,0	0,0	0,0	0,2	0,0	35,3	34,3	17,3	0,8	244,6	4,4	0,0	0,0
2022\08	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	13,89	3,0	4,7	20,3	135,8	9,9	0,1	0,1	0,0	0,1	40,5	80,0	28,7	1,2	726,1	7,9	0,0	0,0
2022\08	251	ПОДЖАРКА	90	38,29	13,3	32,0	4,0	358,6	2,6	0,3	0,1	0,2	0,0	32,0	143,3	28,2	1,8	388,8	7,9	0,0	0,1
2022\08	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,30	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**110,43**	**22,0**	**39,9**	**86,1**	**797,6**	**29,5**	**0,6**	**0,3**	**0,4**	**0,1**	**162,0**	**359,2**	**116,5**	**7,9**	**1696,9**	**23,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**202,21**	**43,0**	**60,3**	**156,4**	**1351,5**	**48,2**	**0,8**	**0,5**	**0,7**	**0,1**	**336,0**	**685,5**	**254,2**	**16,3**	**2163,3**	**28,0**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**3,6**														

МАОУ "СОШ № 4"

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,69	0,7	3,1	5,7	54,1	15,6	0,0	0,0	0,2	0,0	21,6	16,2	10,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	100	7,79	3,4	4,2	35,6	193,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	14,0	68,9	23,4	0,5	50,6	0,7	0,0	0,0
2022\08	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80	31,56	11,3	4,9	1,6	96,6	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	39,8	161,8	36,4	0,5	313,8	106,1	0,0	0,4
2022\08	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,71	0,0	0,0	13,1	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
2022\08	55.2	БАТОН	20	2,51	1,6	0,2	9,8	47,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	17,8	6,8	0,4	27,2	0,7	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**66,26**	**17,4**	**12,8**	**75,6**	**490,8**	**26,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**101,5**	**275,7**	**85,9**	**4,3**	**670,4**	**109,5**	**0,0**	**0,5**
ОБЕД																					
2022\08	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	6,99	0,7	6,1	4,5	75,8	2,7	0,0	0,0	0,1	0,0	11,5	21,8	9,1	0,4	141,5	2,1	0,0	0,0
2022\08	100	СУП ЛАПША	200	16,94	3,1	2,2	16,0	96,8	6,4	0,1	0,0	0,2	0,0	18,4	51,2	20,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	323	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	10,09	8,3	6,2	37,3	237,4	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	22,3	182,3	122,5	4,3	257,0	2,2	0,0	0,0
2021	508	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	110	52,55	0,9	9,1	2,7	96,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	18,7	3,0	0,1	37,3	2,3	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08	338	ЯБЛОКО	100	16,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**120,06**	**17,1**	**24,6**	**119,0**	**770,5**	**20,8**	**0,5**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**119,4**	**349,3**	**187,1**	**10,1**	**923,0**	**9,4**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**186,32**	**34,5**	**37,5**	**194,6**	**1261,3**	**47,0**	**0,6**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**221,0**	**625,0**	**273,0**	**14,4**	**1593,4**	**119,0**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**5,6**														

МАОУ "СОШ № 4"

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2021	478	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	25,67	0,0	8,0	0,1	72,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,0	1,5	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2022\08	189	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	180	12,34	6,4	8,4	31,2	226,6	0,5	0,1	0,1	0,0	0,1	103,9	137,9	36,5	1,0	203,6	9,5	0,0	0,0
2022\08	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	9,56	3,4	3,3	21,9	132,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	100,3	86,0	24,7	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**72,57**	**10,2**	**20,0**	**63,5**	**478,3**	**5,9**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**224,2**	**241,5**	**73,3**	**3,8**	**546,6**	**18,6**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД																					
2008\08	39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	8,87	1,1	3,7	4,8	56,9	4,3	0,0	0,0	0,3	0,0	14,1	30,1	13,2	0,5	151,5	1,9	0,0	0,0
2022\08	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	12,70	1,7	5,1	12,7	103,5	5,0	0,1	0,0	0,2	0,1	18,2	48,9	18,1	0,7	361,2	3,4	0,0	0,0
2022\08	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,41	3,7	6,9	38,4	230,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	19,7	75,5	25,7	0,6	55,3	0,7	0,0	0,0
2022\08	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	50,31	0,5	7,8	1,5	78,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	15,7	12,8	1,8	0,1	13,7	0,8	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,90	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	4,0	4,4	0,8	112,3	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022/08	158	ГРУША	100	25,00	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**124,44**	**11,0**	**24,4**	**112,6**	**717,8**	**15,9**	**0,2**	**0,2**	**0,6**	**0,3**	**112,7**	**247,6**	**95,3**	**6,2**	**945,7**	**8,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**197,01**	**21,2**	**44,4**	**176,1**	**1196,1**	**21,8**	**0,4**	**0,4**	**0,7**	**0,6**	**336,8**	**489,1**	**168,6**	**10,0**	**1492,3**	**27,3**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**2,1**	**8,3**														

МАОУ "СОШ № 4"

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																					
2022\08	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	21,01	1,8	6,5	33,0	198,0	12,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	21,0	7,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2022\08	350	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	12,12	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2022\08	138	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	26,31	11,9	12,6	2,6	171,0	0,2	0,1	0,4	0,2	1,9	88,0	180,7	14,2	2,0	183,8	21,1	0,0	0,0
2022\08	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,51	0,2	0,0	13,5	55,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	7,3	5,4	0,7	28,1	0,0	0,0	0,0
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**86,95**	**15,2**	**19,3**	**58,7**	**475,8**	**78,7**	**0,1**	**0,4**	**0,3**	**1,9**	**159,9**	**257,2**	**48,5**	**4,0**	**493,5**	**24,9**	**0,0**	**0,1**
ОБЕД																					
2022\08	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,55	0,7	2,0	5,2	42,1	6,1	0,0	0,0	0,2	0,0	22,0	18,1	9,3	0,5	92,0	1,7	0,0	0,0
2022\08	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,85	2,1	2,3	14,3	86,2	4,5	0,1	0,0	0,2	0,0	24,3	54,1	20,0	1,0	333,0	3,1	0,0	0,0
2022\08	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	41,57	13,2	31,3	24,2	431,7	12,1	0,4	0,2	0,2	0,0	29,9	183,9	49,1	2,5	1057,2	12,9	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,24	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2022\08	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	15,1	5,9	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0
2008/08	503	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	6,70	2,0	0,4	11,9	59,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	45,2	14,2	1,2	70,9	0,0	0,0	0,0
2022\08		АПЕЛЬСИН	100	25,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**95,46**	**20,6**	**36,3**	**100,6**	**819,8**	**84,3**	**0,6**	**0,3**	**0,6**	**0,0**	**136,2**	**343,5**	**115,9**	**6,6**	**1888,2**	**20,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**182,41**	**35,8**	**55,6**	**159,2**	**1295,6**	**163,0**	**0,7**	**0,7**	**0,9**	**1,9**	**296,1**	**600,6**	**164,4**	**10,6**	**2381,7**	**45,5**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,6**	**4,4**														