

Утверждаю:
Директор школы
«29» января 2025 г. Г.С. Иванова



МБОУ «Нижнеарыкарская средняя общеобразовательная школа»

**Примерное меню
на летнюю оздоровительную площадку с дневным пребыванием детей
в период летних каникул
2025 г.**

Пояснительная записка

Сезон: лето

Меню составлено для детей с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет

График приёма пищи:

1. Завтрак: с 09⁰⁰ до 09³⁰
2. Витаминный стол: 11⁰⁰
3. Обед: с 13⁰⁰ до 14⁰⁰

При составлении меню руководствовались «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия Е.А.Вагнера Уральского регионального центра питания. Пермь 2008год.

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕНАРЫКАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «Нижнеларыкарская СОШ»)**

тел./факс: 8 (34678) 25-1-22,
E-mail: Nnar_school@oktregion.ru ул. Школьная, 8,
дер. НижнеНарыкары, Октябрьский район,
ХМАО-Югра, Тюменская область, Россия, 628103

ИНН 8614004185, КПП 861401001, БИК 047162000,
р/с 40204810400000000036, л/с 014.34.049.1
в РКЦ Ханты-Мансийск г. Ханты-Мансийска

Анализ набор продуктов питания по возрастам

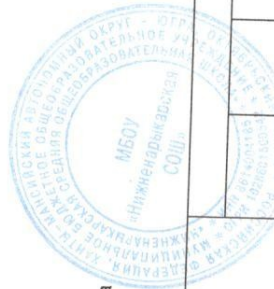
Наименование продуктов	Норма на одного ребёнка			
	в г, мл, нетто		в г, мл, нетто	
	7-11 лет норма	7-11 лет фактически	12 лет и старше норма	12 лет и старше фактически
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	-	120	-
Хлеб пшеничный	150	120	200	160
Мука пшеничная	15	9	20	12
Крупы, бобовые	45	45	50	50
Макаронные изделия	15	15	20	20
Картофель	188	113	188	113
Овощи свежие, зелень	280**	170	320	200
Фрукты (плоды) свежие	185**	160	185**	160
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	70	42	78	47
Рыба-филе	58	40	77	50
Молоко (массовая доля жира 2,5%,3,2%)	300	180	300	180
Сыр	9,8	5,8	11,8	7
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	18	35	21
Масло растительное	15	9	18	11
Яйцо диетическое	40	20	40	20
Сахар***	40	25	45	27
Кондитерские изделия	10	40	14	40
Чай	0,4	0,2	0,4	0,2
Какао	1,2	1	1,2	2
Соль	5	3	7	5

Директор школы:



Г.С. Иванова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 Нижнеяржарская СОШ
 Г.С. Иванова



1 день
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет						с 12 лет и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамин С
№139	Яйца варенье	40	5,08	4,06	0,28	62,8	0	40	5,08	4,06	0,28	62,8	0
№112	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0	250	7,55	9,08	42,86	283,95	0
	Сыр "Российский"	10	2,3	2,9	0	36	0,07	12	2,76	3,48	0	43,2	0,14
	Хлеб пшен. в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	6,16	2,4	39,84	209,6	16,1
№285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,08	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,08
	ИТОГО		20,05	18,42	90,1	615,03	12,25		23,56	21,41	108,63	731,42	16,32
№290	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	2	100	0,4	0,4	9,8	45	2
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73
	ИТОГО												

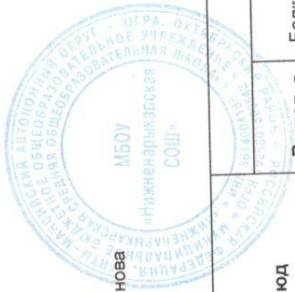
Витаминный завтрак

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет						с 12 лет и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамин С
№22	Салат из свежих помидоров	80	0,72	8,12	6,59	102,49	1,68	100	0,9	10,16	8,24	128,12	2,1
№37	Борщ с капустой и картофелем	250	9,9	11,52	11,89	181,15	7,94	300	10,1	12,32	13,85	196,35	9,53
№181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	2,54	250	22,54	17,33	22,13	334,08	3,1
	Хлеб пшен. в/с	80	6,16	2,4	39,84	209,6	12,1	100	7,7	3	49,8	262	16,1
	Сок фруктовый	200	0,7	0	6,9	31	21,12	200	0,7	0	6,9	31	21,12
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	2	100	0,9	0,2	8,1	40	2
	ИТОГО		40,92	39,57	95,45	898,32	47,38		42,84	43,01	109,02	991,55	53,95
	ЗА ДЕНЬ		52,41	58,07	208,54	1544,25	79,68		67,06	77,92	239,49	1923,6	94,65

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 Нижнеаркарская СОШ

Г.С. Иванова



2 день
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет						с 12 лет и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№16	Салат из св.огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,8	3,07	100	0,72	10,08	3	103,6	3,84
№180	Гуляш из говядины	80	11,79	15,08	4,29	276,8	0,98	100	14,65	16,93	4,29	290,69	0,98
№125	Макароны отварные	150	5,49	4,34	24,08	86,8	0	180	6,32	6,05	27,31	96,76	0
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	6,16	2,4	35,84	209,6	16,1
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	200	0,12	0	12,04	48,64	0
	ИТОГО		22,59	29,28	51,87	652,24	16,15		27,97	35,46	82,48	749,29	20,92
витаминовый завтрак													
№290	Яблоко	100	0,9	0,2	8,4	40	2	100	0,9	0,2	8,4	40	2
	сыр Голландский	10	2,32	2,95	0	36,45	0,08	12	2,78	3,54	0	43,74	0,09
	ИТОГО												
ОБЕД													
с 7-11 лет													
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	5,52	100	2,22	11,02	3,4	121,74	6,9
№5	Суп гороховый с гренками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	4,66	300	2,8	4,66	16,33	118,54	5,59
№172	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,2	7,58	4,29	91,59	2,53	100	10,37	5,73	5,36	98,49	3,04
№239	Картофель отварной	150	3,03	4,02	18,14	141,9	7,29	180	4,04	5,62	20,4	180,36	8,91
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	6,16	2,4	35,84	209,6	16,1
	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	38	21,12	200	0,5	0	9,1	38	21,12
	Вафли	10	1,28	1,12	32,04	140	0	15	1,28	1,12	32,04	140	0
	ИТОГО		24,19	29,43	110,46	789,22	53,22		27,37	30,55	122,47	906,73	61,66
	ЗА ДЕНЬ		48,58	58,96	170,73	1487,3	69,45		57,8	68,89	213,35	1731,94	82,67
ОБЕД													
с 12 лет и старше													
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	5,52	100	2,22	11,02	3,4	121,74	6,9
№45	Суп гороховый с гренками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	4,66	300	2,8	4,66	16,33	118,54	5,59
№172	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,2	7,58	4,29	91,59	2,53	100	10,37	5,73	5,36	98,49	3,04
№239	Картофель отварной	150	3,03	4,02	18,14	141,9	7,29	180	4,04	5,62	20,4	180,36	8,91
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	6,16	2,4	35,84	209,6	16,1
	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	38	21,12	200	0,5	0	9,1	38	21,12
	Вафли	10	1,28	1,12	32,04	140	0	15	1,28	1,12	32,04	140	0
	ИТОГО		24,19	29,43	110,46	789,22	53,22		27,37	30,55	122,47	906,73	61,66
	ЗА ДЕНЬ		48,58	58,96	170,73	1487,3	69,45		57,8	68,89	213,35	1731,94	82,67

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 Нижегородская СОШ
 Г.С. Иванова



3 день
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№18	Салат из св.помидоров и огурцов	80	0,78	4,1	3,6	52,6	4,56	100	0,98	5,13	4,54	65,81	5,7
№192	Печень по-строгановски	80	12,88	7,07	4,7	137,92	13,16	100	14,67	8,86	4,7	149,1	16,45
№241	Картофельное пюре	150	3,36	4,83	21,44	149,48	12,45	180	4,48	5,71	22,32	165,41	15,22
№294	Хлеб пшен.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	6,16	2,4	39,84	209,6	16,1
	Чай с молоком	200	0,06	0	15,25	58,17	1,12	200	0,06	0	15,25	58,17	1,12
	ИТОГО		21,7	17,8	74,87	555,37	43,39		26,35	22,1	86,65	648,09	54,59
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	2	100	0,9	0,2	8,1	40	2
	Сыр Голландский	10	2,32	2,95	0	36,45	0,08	12	2,78	3,54	0	43,74	0,09
						ОБЕД							

№1	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№1	Винегрет овощной	80	0,98	6,8	6,32	89,8	4,14	100	1,26	7,15	8,32	98,86	5,18
№61	Щи со свежей капустой со сметаной	250	1,36	5,28	6,26	99,2	12	300	1,78	6,38	8,55	109,04	14,4
№189	Биточки из говядины	80	9,68	8,72	5,74	136,75	0,29	100	10,68	9,72	7,47	152,6	0,38
№219	Гречка отварная	150	5,49	4,34	30	263,8	0	180	6,32	5,45	33	316,5	0
№274	Хлеб пшен.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,47	2,4	39,84	209,6	16,1
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	26,02	96,19	0	200	1,36	0	26,02	116,19	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	2	100	0,4	0,4	9,8	45	2
	ИТОГО		23,89	27,34	114,02	887,94	30,53		27,27	31,5	133	1047,79	38,06
	ЗА ДЕНЬ		48,81	48,29	196,99	1519,76	74		57,3	57,34	227,75	1779,62	92,74

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 Нижнеарыкарская СОШ

Г.С. Иванова



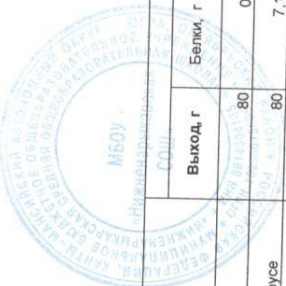
4 день
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№144	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	3,01	200	9,08	10,63	48,79	327,15	3,01
№381	Бутерброды с джемом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	12,1	60	1,72	4,2	32,9	176,3	12,1
№288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,52	200	3,6	3,3	13,7	98	0,52
	ИТОГО		14,1	17,93	95,29	597,45	15,63		14,4	18,13	95,39	601,45	15,63
		витаминовый завтрак											
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	2	100	0,4	0,3	9,5	42	2
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	4,56	100	0,85	5,08	3,31	61,5	4,56
№42	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,6	6,7	300	6,03	13,56	38,85	169,52	8,04
№193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	29,66	250	30,41	25,86	42,13	522,96	37,9
	Хлеб пшен. вс	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,47	2,4	34,84	209,6	16,1
	Сок витаминизиров.	200	0,5	0	13,7	56	21,12	200	0,7	0	6,9	31	21,12
	Яблоко	100	0,83	0,19	9,54	76,6	2	100	0,5	0	13,7	56	2
	ИТОГО		36,16	39,06	122,52	919,27	76,14		43,96	46,9	139,73	1050,58	90,86
	ЗА ДЕНЬ		56,26	57,29	227,31	1558,72	91,77		58,76	65,33	244,62	1694,03	106,49

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 Нижнекамская СОШ
 _____ Г.С. Попова



5 день
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	3,07	100	0,8	4,5	3	55	3,84
№ 174	Фрикадельки мясные паровые в соусе	80	7,16	4,38	7,32	96,85	2,83	100	8,95	5,48	9,16	121,07	3,98
№ 110	Каша перловая с маслом сливочным	150	6,84	13,2	11,48	210,52	9,97	150	6,94	13,2	11,48	210,52	13,84
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
№ 298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,26	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,26
	Яблоко свежее		0,4	0,4	9,8	45	2	100	0,4	0,4	9,8	45	2
	ИТОГО		22,51	25,93	74,15	640,82	30,23		25,04	28,53	86,55	728,44	40,02

ВИТАМИННЫЙ ЗАВТРАК

Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,45	0,08	12	2,78	3,54	0	43,74	0,09

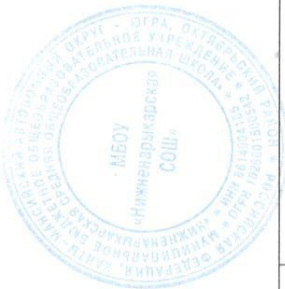
ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№ 1	Винегрет овощной	80	1,008	8,11	6,65	103,4	4,14	100	1,26	10,14	8,32	129,26	5,18
№ 47	Суп вермишелевый с мясом	250	2,83	2,86	21,76	124,09	6,6	300	3,3	3,3	23,86	148,9	7,92
№ 185	Залюканиа картофельная с отварным мясом	200	15,91	14,03	18,43	245,75	2,54	250	19,91	19,03	18,43	265,75	3,1
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
	Сок фруктовый	200	0,3	0	13,8	54	21,12	200	0,3	0	13,8	54	21,12
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	2	100	1,5	0,1	19,2	89	2
	ИТОГО		26,168	26,90	109,72	773,44	41,9		31,43	34,97	123,45	896,51	55,42
	ЗА ДЕНЬ		50,998	55,78	183,87	1450,71	72,13		59,25	67,04	210	1688,69	95,44

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 "Нижнеарыкзарская СОШ"

Г.С. Иванова

6 день
 ЗАВТРАК



№ рецеп.	Наименование блюда	с 7-11 лет						с 12 и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№30	Салат из соевых опудцов с луком	80	0,68	4,064	2,648	49,2	5,13	100	0,85	5,08	3,31	61,5	6,41
№193	Плов из говядины	200	14,33	10,69	33,71	282,37	0,64	250	17,4	15,86	42,13	346,9	0,77
	Хлеб пшениц.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
№285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,52	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,52
	ИТОГО		21,64	18,944	91,888	620,64	18,39		25,42	25,73	110,93	749,87	23,8
витаминовый стол													
	молоко (замена яиц)	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73
	банан	100	1,5	0,1	12,2	89	2	100	1,5	0,1	19,2	89	2
с 7-11 лет													
№ рецеп.	Наименование блюда	с 7-11 лет						с 12 и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№18	Салат из св.помидор и огурцов	80	0,78	4,1	3,63	52,64	4,56	100	0,98	5,13	4,54	65,81	5,7
№45	Суп гороховый с гречками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	4,66	300	2,8	4,66	16,33	118,54	5,59
№363	Колбаса вареная (сосиски)	60	18	17	0	157,5	13,16	60	18	17	0	157,5	16,45
№241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	12,29	150,4	12,45	180	3,81	7,27	14,74	180,4	15,22
	Хлеб пшениц.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
	Сок фруктовый	200	0,47	0	11,76	49,5	21,12	200	0,47	0	11,76	49,5	21,12
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	2	100	0,4	0,3	9,5	42	2
	ИТОГО		29,8	33,15	80,67	708,03	70,05		31,62	36,76	96,71	823,35	82,18
	ЗА ДЕНЬ		54,5	62,644	181,958	1533,67	93,17		62,46	65,94	240,94	1778,22	110,71

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 "Нижнеяркская СОШ" _____
 Г.С. Иванова



7 ДЕНЬ
 ЗАВТРАК

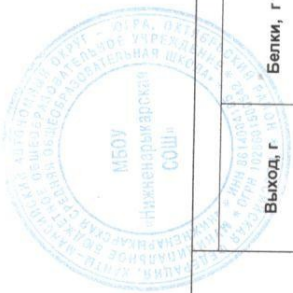
№ рец	Наименование блюд	7-11 лет							с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		
№ 19	Салат из св.помидоров и яблок	80	0,57	8,19	5,1	96,57	5,52	100	0,72	10,24	6,38	120,72	6,9		
№ 183	Зразы из говядины	80	8,2	6,6	11,66	138,55	0,27	100	10,23	8,25	12,58	149,19	0,33		
№ 219	Каша гречневая с маслом сливочным	150	10,73	15,43	23	175,87	0	180	12,64	17,24	27	211,04	0		
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	60	4,62	1,8	29,88	157,2	16,1		
№ 300	Чай с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64	0	200	0,12	0	12,04	48,64	0		
	ИТОГО	24,24	32,02	32,02	81,68	616,83	11,73		28,33	37,53	87,88	686,79	23,33		
	молоко	200	5,6	6,4	11,07	84,69	1,5	200	0,11	0	11,07	84,69	1,5		
	Сыр Голландский	10	2,32	2,95	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73		

витаминовый завтрак

№	Наименование блюд	7-11 лет							с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		
№ 12	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	8,096	5	99	3,09	100	1,9	10,12	6,26	123,76	3,86		
№ 37	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	7,94	300	2,28	7,99	12,97	133,33	9,53		
№ 161	Котлета рыбная	80	8,28	1,54	5,43	68,74	0,3	100	10,36	1,93	6,79	85,93	0,45		
№ 227	Макароны отварные	150	5,52	5,29	23,55	211,09	0	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0		
	Хлеб пшени. в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	70	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1		
	Сок виноградный	200	0,3	0	13,8	54	21,12	200	0,3	0	13,8	54	21,12		
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	2	100	0,4	0,4	9,8	45	2		
	ИТОГО	22,54	23,786	23,786	98,27	746,14	46,55		27,02	29,19	131,85	904,93	53,06		
	ЗА ДЕНЬ	51,21	58,756	58,756	191,02	1448,11	69,78		58,24	70,31	230,8	1720,15	77,98		

ОБЕД

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 "Нижегородская СОШ"
 Г.С. Иванова



8 день
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№ 3	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	5	100	0,8	0,1	2,6	14	5
№ 124	Макароны, запеченные с сыром	200	6,8	10,6	37,4	292	13,16	200	6,8	10,6	37,4	292	13,16
№ 294	Хлеб пшени. в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,12	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,12
	ИТОГО		12,29	12,51	85,19	524,82	31,38		12,83	13,11	95,15	577,22	38,67

ВИТАМИННЫЙ СТОЛ

молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	2	100	0,4	0,4	9,8	45	2

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	с 7-11 лет					с 12 лет и старше						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
№ 22	Салат из свежих помидоров	80	2,19	16,24	9,72	193,84	15,64	100	2,74	20,3	12,16	242,3	19,55
№ 43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	12	300	2,5	7,38	12,55	109,04	14,4
№ 92	Рагу из овощей	205	3,72	4,87	7,3	238,99	0,02	205	3,72	4,87	7,3	238,99	0,02
	Хлеб пшени. в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
№ 284	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	51,37	108,16	1,6	200	0,16	0	44,5	108,16	1,6
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,4	40	2	100	0,9	0,2	8,4	40	2
	ИТОГО		13,52	29,45	116,72	842,35	43,36		15,18	35,15	124,75	948,09	53,67
	ЗА ДЕНЬ		54,69	55,34	236,32	1662,22	93,91		60,3	61,48	287,35	1888,55	111,89

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 "Нижегородская СОШ"
 Г.С. Иванова

9 день
 ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	с 7-11 лет					с 12 лет и старше					Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
№ 164	Рыба жареная	100	4,33	0,51	10,43	157,32	0,52	100	4,33	0,51	10,43	157,32	0,65
№ 241	Картофельное пюре	100	12,13	14,04	25,53	206,97	1,7	100	12,13	14,04	25,53	206,97	2,54
№ 295	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	6,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,26	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,26
	ИТОГО		22,13	22,55	78,88	588,65	14,58		22,67	18,15	88,84	641,05	19,55
ВИТАМИННЫЙ СТОП													
№290	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73
	сыр Голландский	10	2,32	2,95	0	36,45	0,08	12	0,78	3,54	0	43,74	0,09

Обед

Обед

с 7-11 лет

с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	с 7-11 лет					с 12 лет и старше					Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
№ 2	Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,2	113	11,1	100	1,14	10,14	11,54	141,94	13,88
№ 47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09	6,6	300	3,3	3,4	27,72	173	7,92
№ 204	Фрикадельки мясные в соусе	80	10,1	10,8	7,3	166,8	0,02	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,03
№ 225	Рис припущенный	150	3,72	5,4	27,7	215	0	180	4,46	6,48	33,24	258	0
	Хлеб пшени.в/с	60	4,62	1,8	29,88	157,2	12,1	80	5,16	2,4	39,84	209,6	16,1
	Кисель	200	0	0	15	56	0	200	0	0	15	56	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	2	100	0,4	0	11,3	46	2
	ИТОГО		22,58	28,97	122,14	878,09	31,82		27,09	35,96	147,8	1083,14	39,93
	ЗА ДЕНЬ		52,2	59,24	192,17	1541,4	54,81		55,83	72	235,56	1810,23	69,52

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 "Нижнеархарская СОШ"
 Г.С. Иванова

10 день
 завтрак

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,84	8,08	2,97	88,11	5,52	1,06	10,1	3,72	110,14	6,9
№ 189	Биточек из говядины	80	8,5	9,3	4,59	141,3	0,29	10,68	10,72	5,74	176,75	0,38
№ 125	Макаронные изделия отварные	150	4,52	5,2	16,3	163	0	5,42	6,24	19,56	195,6	0
	Хлеб пшен. в/с	60	4,62	1,8	24,88	157,2	12,1	5,16	2,4	34,84	209,6	16,1
№ 287	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,08	1,4	1,6	17,35	89,32	0,08
	ИТОГО		19,88	25,98	66,09	638,93	17,99	23,72	31,06	81,21	781,41	23,46
	молоко (замена яиц)	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	5,6	6,4	9,4	116	2,73

витаминовый стол

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	с 7-11 лет					с 12 лет и старше					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
№ 31	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,43	9,1	8,6	125,6	5,3	3,04	10,38	9,76	135	6,62
№ 50	Суп картофельный с рыбой	250	7,16	8,16	6,66	116,24	6,67	8,1	7,2	8,2	139,4	8
№ 176	Бефстроганов из отварной говядины	80	6,48	9,7	2,5	117,12	0,06	7,72	11,55	3,85	175,6	0,07
№ 219	Гречка отварная	150	6,7	5,4	27	193,8	0	8,04	6,48	32,4	232,56	0
	Хлеб пшен. в/с	60	4,62	1,8	24,88	157,2	12,1	5,16	2,4	34,84	209,6	16,1
№ 279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,17	1,6	0,31	0,07	18,09	74,17	1,6
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	2	1,5	0,1	19,2	89	2
	ИТОГО		29,2	34,33	106,93	873,13	27,73	33,87	38,18	126,34	1055,33	34,39
	ЗА ДЕНЬ		54,68	66,71	182,42	1628,06	48,45	63,19	75,64	216,95	1952,74	60,58