

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Моторская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора школы  
от 09.01.2023 г № 2.1-од  
Е.Н. Шигалаков

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков и обедов для обучающихся МБОУ Моторской СОШ 11-18 лет (осенне-зимний период) для столовой, работающей на сырье.

Меню составлено в соответствии со сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А. Тутельяна. – изд. М. «ДеЛи плюс», 2008, 2011, 2012г.

При составлении меню учитывалась равномерность распределения калорийности рациона по дням 10-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН

## 1 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,00	6,8	9,1	33,6	244,4	0,2	0,5	0,0	1,1	111,7	39,2	148,1	1,1
2011	434	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,0</b>	<b>9,7</b>	<b>77,9</b>	<b>435,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>142,6</b>	<b>61,1</b>	<b>188,7</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,0</b>	<b>9,7</b>	<b>77,9</b>	<b>435,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>142,6</b>	<b>61,1</b>	<b>188,7</b>	<b>4,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>									
<b>Обед</b>																
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,00	2,5	4,9	6,1	78,0	0,0	0,0	0,0	2,2	27,0	16,2	33,6	1,1
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0,00	1,8	5,1	10,3	95,0	0,0	8,0	0,2	2,3	38,8	20,2	43,7	1,1
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	0,00	0,8	2,4	4,0	42,2	0,0	0,3	0,2	0,1	28,6	6,8	18,5	0,2
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,00	4,5	7,2	18,7	160,5	0,1	39,3	0,1	3,2	97,4	37,6	71,4	2,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,00	0,8	0,8	19,6	88,8	0,0	8,0	0,0	1,2	28,8	14,4	19,8	4,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,1</b>	<b>20,9</b>	<b>110,5</b>	<b>690,2</b>	<b>0,2</b>	<b>55,6</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>240,1</b>	<b>113,5</b>	<b>240,1</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,1</b>	<b>20,9</b>	<b>110,5</b>	<b>690,2</b>	<b>0,2</b>	<b>55,6</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>240,1</b>	<b>113,5</b>	<b>240,1</b>	<b>10,6</b>

## 2 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2011	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	0,00	1,1	5,4	6,8	80,3	0,0	0,0	0,0	2,7	3,7	3,0	13,0	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0,0	0,0	1,4	11,1	8,8	48,8	1,1
		КОНФЕТЫ	40	0,00	1,1	10,3	21,9	185,2	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	15,6	27,6	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,5</b>	<b>25,5</b>	<b>123,1</b>	<b>784,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>149,5</b>	<b>69,5</b>	<b>229,4</b>	<b>5,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,5</b>	<b>25,5</b>	<b>123,1</b>	<b>784,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>149,5</b>	<b>69,5</b>	<b>229,4</b>	<b>5,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>7,9</b>									
<b>Обед</b>																
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	1,8	5,1	9,1	89,6	0,0	12,4	0,2	2,2	47,0	21,5	42,9	1,2
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	0,00	0,1	2,9	0,3	27,6	0,0	0,2	0,0	0,1	13,2	1,2	4,9	0,1
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,00	3,6	5,6	25,1	165,2	0,2	12,2	0,0	0,3	49,2	35,5	98,9	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>19,7</b>	<b>107,5</b>	<b>658,1</b>	<b>0,3</b>	<b>91,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>184,0</b>	<b>98,7</b>	<b>253,0</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>19,7</b>	<b>107,5</b>	<b>658,1</b>	<b>0,3</b>	<b>91,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>184,0</b>	<b>98,7</b>	<b>253,0</b>	<b>5,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>		<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>9,5</b>									

2

МБОУ Моторская СОШ

## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	0,00	6,9	8,9	0,0	109,0	0,0	0,0	0,1	0,2	264,0	11,0	150,0	0,3
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	2,6	7,0	18,8	149,6	0,1	9,4	0,4	3,2	24,2	30,5	69,0	1,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,5</b>	<b>16,3</b>	<b>66,4</b>	<b>463,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>305,9</b>	<b>57,9</b>	<b>263,4</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,5</b>	<b>16,3</b>	<b>66,4</b>	<b>463,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>305,9</b>	<b>57,9</b>	<b>263,4</b>	<b>3,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>5,3</b>									
<b>Обед</b>																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,4	5,1	8,6	86,4	0,0	14,2	0,0	2,1	37,9	11,6	22,9	0,7
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,7	2,8	18,5	110,0	0,1	5,0	0,2	1,6	29,9	20,4	49,1	1,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	0,00	0,6	2,6	5,3	46,6	0,0	0,3	0,0	1,1	2,7	3,9	12,4	0,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	4,3	5,5	45,1	246,6	0,0	0,0	0,0	0,4	13,2	31,1	93,4	0,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		ВАФЛИ	50	0,00	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	18,0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,1</b>	<b>18,2</b>	<b>168,0</b>	<b>892,3</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>111,2</b>	<b>90,3</b>	<b>248,9</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,1</b>	<b>18,2</b>	<b>168,0</b>	<b>892,3</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>111,2</b>	<b>90,3</b>	<b>248,9</b>	<b>5,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>11,9</b>									

3

МБОУ Моторская СОШ

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	0,00	0,7	1,6	3,3	30,7	0,0	0,8	0,6	0,9	23,7	11,8	19,4	0,4
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,00	3,6	5,6	25,1	165,2	0,2	12,2	0,0	0,3	49,2	35,5	98,9	1,4
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>10,6</b>	<b>62,6</b>	<b>419,8</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,3</b>	<b>322,1</b>	<b>89,9</b>	<b>352,7</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>10,6</b>	<b>62,6</b>	<b>419,8</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,3</b>	<b>322,1</b>	<b>89,9</b>	<b>352,7</b>	<b>3,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>5,5</b>									
<b>Обед</b>																
2011	39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	0,00	1,8	6,2	7,7	94,7	0,0	6,9	0,6	3,0	24,7	23,0	47,8	0,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,1	6,0	13,0	114,9	0,0	8,8	0,2	2,4	51,1	25,5	50,2	1,4
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,00	3,3	8,5	32,7	221,4	0,0	1,6	0,2	3,9	18,8	26,4	71,4	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,9</b>	<b>21,4</b>	<b>105,6</b>	<b>665,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,3</b>	<b>1,0</b>	<b>10,9</b>	<b>119,6</b>	<b>99,4</b>	<b>236,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,9</b>	<b>21,4</b>	<b>105,6</b>	<b>665,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,3</b>	<b>1,0</b>	<b>10,9</b>	<b>119,6</b>	<b>99,4</b>	<b>236,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>8,9</b>									

4

МБОУ Моторская СОШ

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	0,00	16,0	13,1	24,2	282,5	0,0	0,3	0,0	2,0	183,8	23,7	195,3	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,3</b>	<b>13,6</b>	<b>68,7</b>	<b>479,3</b>	<b>0,0</b>	<b>62,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>226,4</b>	<b>42,5</b>	<b>243,7</b>	<b>2,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,3</b>	<b>13,6</b>	<b>68,7</b>	<b>479,3</b>	<b>0,0</b>	<b>62,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>226,4</b>	<b>42,5</b>	<b>243,7</b>	<b>2,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>									
<b>Обед</b>																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	0,00	2,6	3,1	18,1	112,1	0,1	9,2	0,2	1,4	34,3	29,5	72,3	1,4
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	0,00	0,0	5,8	0,0	52,3	0,0	0,0	0,0	2,5	5,3	0,5	1,0	0,0
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,00	3,6	5,6	25,1	165,2	0,2	12,2	0,0	0,3	49,2	35,5	98,9	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		ХЛЕБ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8

		ПШЕНИЧНЫЙ														
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,5</b>	<b>15,2</b>	<b>104,5</b>	<b>598,7</b>	<b>0,4</b>	<b>26,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>118,6</b>	<b>92,4</b>	<b>247,7</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,5</b>	<b>15,2</b>	<b>104,5</b>	<b>598,7</b>	<b>0,4</b>	<b>26,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>118,6</b>	<b>92,4</b>	<b>247,7</b>	<b>5,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>10,0</b>									

5

МБОУ Моторская СОШ

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	0,00	6,1	12,2	44,1	310,3	0,0	0,6	0,1	0,4	114,2	33,2	139,3	0,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,00	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,9</b>	<b>13,5</b>	<b>102,2</b>	<b>565,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>132,6</b>	<b>52,0</b>	<b>187,1</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,9</b>	<b>13,5</b>	<b>102,2</b>	<b>565,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>132,6</b>	<b>52,0</b>	<b>187,1</b>	<b>2,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>11,5</b>									
<b>Обед</b>																
2011	41	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	100	0,00	2,1	6,2	8,9	101,0	0,0	21,2	0,0	2,8	28,4	18,7	46,3	1,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,00	2,1	6,0	13,0	114,9	0,0	8,8	0,2	2,4	51,1	25,5	50,2	1,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	0,00	0,6	2,6	5,3	46,6	0,0	0,3	0,0	1,1	2,7	3,9	12,4	0,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,00	7,2	6,5	46,2	271,8	0,1	0,0	0,1	1,6	49,4	14,5	58,1	1,4

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	50	0,00	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	18,0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>17,1</b>	<b>23,5</b>	<b>163,9</b>	<b>937,0</b>	<b>0,2</b>	<b>30,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>159,1</b>	<b>85,9</b>	<b>238,1</b>	<b>6,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>17,1</b>	<b>23,5</b>	<b>163,9</b>	<b>937,0</b>	<b>0,2</b>	<b>30,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>159,1</b>	<b>85,9</b>	<b>238,1</b>	<b>6,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>9,6</b>									

6

МБОУ Моторская СОШ

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	0,00	2,3	10,6	10,7	147,4	0,0	0,0	0,0	4,9	7,6	5,1	30,5	1,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,9	4,9	3,6	61,0	0,0	1,0	0,2	0,1	4,0	5,0	10,0	0,2
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>13,5</b>	<b>24,0</b>	<b>116,6</b>	<b>528,7</b>	<b>0,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>146,7</b>	<b>51,0</b>	<b>182,7</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>13,5</b>	<b>24,0</b>	<b>116,6</b>	<b>528,7</b>	<b>0,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>146,7</b>	<b>51,0</b>	<b>182,7</b>	<b>5,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>8,6</b>									
<b>Обед</b>																





Обед																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,4	5,1	8,6	86,4	0,0	14,2	0,0	2,1	37,9	11,6	22,9	0,7
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	0,00	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	36,2	21,5	47,6	1,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	180	0,00	17,5	20,7	16,8	323,0	0,1	8,6	0,0	2,1	24,4	38,7	209,7	3,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		КОНФЕТЫ	40	11,20	1,1	10,3	21,9	185,2	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	15,6	27,6	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,20</b>	<b>25,5</b>	<b>41,7</b>	<b>110,0</b>	<b>917,0</b>	<b>0,3</b>	<b>31,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>132,0</b>	<b>105,7</b>	<b>360,9</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>11,20</b>	<b>25,5</b>	<b>41,7</b>	<b>110,0</b>	<b>917,0</b>	<b>0,3</b>	<b>31,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>132,0</b>	<b>105,7</b>	<b>360,9</b>	<b>7,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>4,3</b>									

8

МБОУ Моторская СОШ

## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	0,00	15,8	27,4	2,9	320,3	0,1	0,2	0,4	5,6	108,3	17,9	235,9	2,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	0,00	6,9	8,9	0,0	109,0	0,0	0,0	0,1	0,2	264,0	11,0	150,0	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>25,8</b>	<b>36,8</b>	<b>59,0</b>	<b>670,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,0</b>	<b>386,5</b>	<b>45,5</b>	<b>438,3</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>25,8</b>	<b>36,8</b>	<b>59,0</b>	<b>670,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,0</b>	<b>386,5</b>	<b>45,5</b>	<b>438,3</b>	<b>4,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>									
Обед																
2011	67	ВИНЕГРЕТ	100	0,00	1,3	10,1	7,6	128,0	0,0	11,6	0,2	4,3	30,3	17,7	40,1	1,0

		ОВОЩНОЙ														
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	6,7	0,2	2,5	51,8	26,6	70,1	1,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	0,00	1,1	9,7	9,1	129,3	0,0	2,7	0,7	4,5	24,1	18,3	31,3	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,4</b>	<b>25,9</b>	<b>101,5</b>	<b>684,0</b>	<b>0,2</b>	<b>83,0</b>	<b>1,1</b>	<b>13,0</b>	<b>156,2</b>	<b>94,1</b>	<b>225,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,4</b>	<b>25,9</b>	<b>101,5</b>	<b>684,0</b>	<b>0,2</b>	<b>83,0</b>	<b>1,1</b>	<b>13,0</b>	<b>156,2</b>	<b>94,1</b>	<b>225,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>2,8</b>	<b>10,8</b>									

9

МБОУ Моторская СОШ

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	262	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	0,00	4,3	11,5	69,3	180,3	0,0	22,0	0,2	5,4	63,6	34,9	69,3	1,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,3</b>	<b>12,1</b>	<b>120,4</b>	<b>410,5</b>	<b>0,0</b>	<b>82,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>117,7</b>	<b>66,4</b>	<b>140,4</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,3</b>	<b>12,1</b>	<b>120,4</b>	<b>410,5</b>	<b>0,0</b>	<b>82,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>117,7</b>	<b>66,4</b>	<b>140,4</b>	<b>3,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>14,5</b>									
<b>Обед</b>																
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	100	0,00	1,6	5,2	8,8	88,7	0,0	5,0	0,3	2,4	17,0	18,7	41,2	0,8

		ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ														
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	0,00	1,3	2,2	12,0	72,5	0,0	0,8	0,0	0,2	14,8	11,3	27,2	0,3
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	0,00	4,0	18,1	21,9	268,3	0,1	15,1	0,7	4,3	66,6	38,6	97,8	1,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,6</b>	<b>26,2</b>	<b>94,9</b>	<b>663,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,9</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>123,4</b>	<b>93,1</b>	<b>233,3</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,6</b>	<b>26,2</b>	<b>94,9</b>	<b>663,8</b>	<b>0,2</b>	<b>24,9</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>123,4</b>	<b>93,1</b>	<b>233,3</b>	<b>7,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>2,2</b>	<b>8,2</b>									