



Муниципальное казенное учреждение
«Районное управление образования»
Администрации муниципального образования «Кабанский район»
Республики Бурятия

Р/с 402048106000000000029 ТРКЦНБ РЕСП. БУРЯТИЯ г. Улан-Удэ БИК 048142001, ИНН 0309005815
671200, с. Кabanск, Кирова, 10 факс и тел. 8(30138) 41-3-78 41-4-97
e-mail: kab_ruo@zmail.ru

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Роспотребнадзора в РБ
Кабанскому району «Кабанский район» РБ
Т.В.Брындикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
Мостовщикова О.И.



20-дневное меню для детей, посещающих MAOU «Шергинская СОШ»
В возрастной категории от 7-11 лет

(Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва 2007г.
под редакцией Могильный М.Б.)

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовицкова О.И.



первый день меню пищевая ценность приготовляемых блюд на 2019-2020 год

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г.			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак:																	
№174 (2005)	Каша рисовая молочная с маслом	180/10		4,2535	5,7904	29,57591	345	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№3 (2005)	Бутерброд с сыром	30/15		7,2	4,801	24,732	165	277,5788	62,224	140,42876	11,5284	109,7488	0,63232	39	0,0732	0,06332	0,53792	0
№377 (2005)	чай с лимоном	200		0,2242	0,0517	13,7683	152	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
	Σ		0,00	11,6777	10,6431	68,07621	662	321,2438	238,129	241,40376	43,4084	237,3688	1,94982	81,5005	0,1324	0,20582	1,22992	0
	Обед:																	
№50 (2005)	салат из вареной свеклы с сыром и чесноком	60		4,9	8,9	9,5	138	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№102 (2005)	Суп гороховый	250		6,86012	6,21456	14,36526	290	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0
№243 (2005)	Сосиска отварная с маслом	80/10		6,4484	16,22984	0,28483	361,1	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,431	0
№203 (2005)	Лапша отварная	180		3,53675	2,621388	21,8220275	300	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
№342 (2005)	Компот из свежих яблок	200		0,152	0,1504	25,36352	116,6	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60
	Хлеб пшеничный	60		4,65	0,47	36,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	Σ		0,00	26,54727	34,59	102,251	1164,45	735,474	812,949	156,741	68,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,1368	60
№110 (2005)	чай с сахаром	200		3,15961448	13,61723264	26,77831429	60	125,5354	120,4658	13,84194	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,43567	0
№376 (2005)	булочка	50		0,19	0,04794	13,6591	148	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Фрукт:	100		3,34961448	13,66517264	40,43741429	208	126,5054	145,7158	19,24194	12,0642	41,1597	1,92286	4,6705	0,059585	0,03931	0,51567	0
	Итого:																	
	Количество детей																	
	Всего:			6,699229	49,99446064	201,2642618	2242,45	1176,2227	1190,7933	337,5162	119,5426	573,171	9,11778	120,171	0,66155	0,47751	6,08239	60

от 7-11 лет

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул.Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.И.



второй день Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№210 (2005)	каша гречневая	180/10		8,94	0,78	43,38	370	4,2	88,2	12	18	65,4	1,62	0	0,078	0,042	0,66	0
№1 (2005)	Яйцо отварное	1 шт.		4,2	9,3	7,9	63											
376 (2005)	Чай с сахаром	200		5,8	6,4	9,4	60	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0
	Итого:		0,00	14,74	7,18	52,78	493	104,2	380,2	252	46	245,4	1,82	40	0,158	0,342	0,86	0
	Обед																	
53 (2005)	салат из свеклы с зеленым горошком	60		1,8	6	10,6	104	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№88 (2005)	Щи из свежей капусты со сметаной	250		1,673232	4,65728	7,03664	96,75	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,6228	6	0,055	0,0524	0,7384	0
№268 (2005)	поджарка из говяд	100		9,743416667	14,59666667	4,242808333	365	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,5316	0
№128 (2005)	Картофельное пюре	180		2,04262	2,95636	13,36517	176,8	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№349 (2005)	компот из кураги	200		0,988	0,0564	27,4456	140	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
	Хлеб подорожаный	60		4,65	0,47	10,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	Σ		0,00	19,09726867	22,73670667	83,00521833	851,1	260,97	1410,268	114,242	82,409	289,208	4,2408	45,5	0,30923	0,29305	5,6349	60
	Полдник																	
	квас песочный	75		5,1475998	5,7027432	29,0815434	173	289,9402	163,0838	29,9991	13,217	63,3124	0,90333	29,763	0,089708	0,066696	0,85348	0
№376 (2005)	чай с лимоном	200		0,2242	0,0517	13,7683	65	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	1,7
	квас столичный	75	0,00	5,3717998	5,7544432	42,8498434	354	291,3502	194,8538	36,9091	18,097	72,4324	1,79233	29,7635	0,092008	0,077496	0,93748	1,7
	фрукт	100	0,00				150											
	количество детей																	
	Всего:			39,20906847	35,67114987	178,6350617	2458,88	656,5202	1985,3218	403,2111	146,506	607,0404	7,85313	115,2635	0,559238	0,712546	7,43238	61,7

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждено: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.И.



третий день Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

третий день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мкг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№173 (2005)	каша манная	180/10		10,02933	8,6625	29,9542425	225	23,685	68,9475	55,5225	13,32	101,745	0,60225	63,75	0,058575	0,14265	0,48075	0
	Хлеб подорожанный	30		2,792	0,283	18,55	63,6	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
376 (2005)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Σ		0,00	10,21933	8,71044	43,6133425	348,6	24,655	94,1975	60,9225	17,72	109,985	1,46725	63,7505	0,059275	0,15265	0,56075	0
	Обед																	
№ 39 (2005)	салат с сол. огурцами	60		1,5	6	10,8	103	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№695	суп с макар. изделиями	250		5,177896	4,56626	13,705874	290	94,62	336,578	14,1	19,52	76,996	1,1682	3	0,0869	0,07156	1,5603	0
№260 (2005)	Гуляш из говядины	100/50		11,519512	12,452	2,5844	360	42,02	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0	0,05112	0,10304	3,0752	0
№302 (2005)	Перловка отварная	180		2,880305	2,719232	19,705322	286	3,755	56,606	13,114	12,92	105,379	0,5884	14	0,03911	0,02358	0,6495	0
№551 (2005)	компот из шиповника	200		0,38285	0,13818	22,75	143,8	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб подорожанный	60		2,792	0,283	18,55	127,2	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	Σ		0,00	22,752563	20,158672	77,295596	1310	259,524	700,933	52,72357	56,9946	340,269	4,4044	17	0,23733	0,24338	5,7929	60
	Полдник																	
	чай с сахаром	200		7,6864928	4,8817912	31,1775009	60	258,24774	119,4858	15,90235	13,217	113,5244	1,94758	1472,063	0,135208	0,440996	2,29028	0
№6376 (2005)	пицца	100		0,19	0,04794	13,6591	386,4	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Σ		0,00	0,712	0,712	17,444	446,4	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	Итого:		0,00															
	Количество детей																	
	Всего:			33,683893	29,581112	138,3529385	2300,88	330,459	1289,9705	142,12607	90,7346	469,834	9,78765	80,7505	0,350005	0,43163	6,88765	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 830138-79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.Н.



четвертый день Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептура	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№420 (2005)	омлет натуральный	75/10		7,8173126	10,7961656	27,7182451	345	430,8141	131,5386	24,1077	13,7651	100,2926	1,23832	32	0,135922	0,102548	1,32474	0
№376 (2005)	бутер с сиром	30/15		0,19	0,04794	13,6591	265	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	кофейный напиток	200		8,0073126	10,8441056	41,3773451	151,9	431,7841	156,7886	29,5077	18,1651	108,5326	2,10332	32,0005	0,136622	0,112548	1,40474	0
		50		4,65	0,47	30,9	761,9											
№ 21 (2005)	салат с селедкой	60		0,9	5	4,3	66	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№82 (2005)	суп с крутой и картофел	250		1,604048	4,63616	9,34076	290	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,5456	0
№268 (2005)	горбуша запеченая	75		6,73031	13,718	5,2625	236	563,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0
№143 (2005)	картоф пюре	180		1,5715578	4,202924	9,4759847	203	279,883	333,128	24,8935	20,655	44,981	0,71625	0	0,06892	0,05072	0,8558	0
№370(2005)	кисель плодовогад	200		0,57	0,0799	28,63315	130		202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60
	Хлеб подпороанный	60		4,65	0,47	30,915	127,2	195,1	61,28	10,54	7,848	45,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	Σ		0,00	15,1259158	23,106984	83,6273947	1060,7	866,327	1020,238	104,2101	74,233	230,299	4,02275	27,55	0,86972	0,21332	3,8773	60
	Полдник																	
№377 (2005)	бужочка школьная	75		0,2242	0,0517	13,7683	238	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
№410 (2005)	молоко 3%	200		1,98	0,66	27,72	122	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0
	сок натур.	200	0,00	1,98	0,66	27,72	360		459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0
	Итого:		0,00															
	количество детей																	
	Всего:			25,1132284	34,6110896	152,7247398	2182,6	1339,0311	1636,3866	144,2978	147,8381	375,7916	6,91807	59,5505	1,059142	0,391868	6,07404	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова С.И.



пятый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№173 (2005)	каша пшенная	180/10		6,13585	6,589	30,046835	300	42,045	190,26	101,46	41,625	156,375	1,111	42,5	0,188	0,1335	0,68	0
№3 (2005)	чай с сахаром	200		5,34	4,605	12,36	300	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0
№376 (2005)	хлеб	30		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	масло сливочное	15		11,66585	11,24194	56,065935	63,6	242,545	253,22	243,07	54,465	256,985	2,366	81,5005	0,2283	0,1977	1,044	0
	Обед						723,6											
№ 76 (2005)	салат из сол. огурцов	60		5,1	6,6	2,3	66	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,9	0
№115 (2005)	Борщ из св. капусты	250		3,492	5,099	14,8694	203,1	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№ 232 (2005)	котлета дом с маслом	100/50		6,73	13,718	5,27	262	70	335	20	30	200	0,6	30	0,2	0,16	4,5	0
№ 312 (2005)	рис отварной	180		2,04262	2,95636	13,36517	286	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№351 (2005)	компот из с/фруктов	200		0,57	0,0799	29,1746	87,6	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60
	Хлеб поджаренный	60		2,792	0,283	18,55	127,2	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	Σ		0,00	28,84942	14,33	157,746	1031,9	629,78	2614,2	117,227	152,902	668,554	6,63674	47	0,77931	0,578546	13,87	60
	Полдник																	
№428 (2005)	чай с лимоном	200/4		4,20932	3,89224	38,223185	65	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	25,25	0,075	0,0423	0,589	0
	дес. твороженный	75		1,98	0,66	27,72	339	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0
				10,00932	10,29224	47,623185	404	251,275	356,3965	257,108	35,827	226,3525	0,81615	65,25	0,155	0,3423	0,789	0
	Итого:																	
	Количество детей																	
	Всего:			38,8132516	39,30834	185,476112	2159,5	786,421	1936,0855	545,37757	161,4346	769,4199	7,06579	146,7505	0,70986	0,787196	7,88642	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.И.



шестой день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№174 (2005)	Каша рисовая молочная с маслом	180/10		4,2535	5,7904	29,57591	345	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№376 (2005)	Чай с сахаром	200/15		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30		1,86	0,18	12,36	63,6	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ		0,00	6,3035	6,01834	55,59501	468,6	121,255	193,895	103,585	34,59	144,11	1,5335	42,5005	0,0912	0,1509	0,942	0
	Обед																	
№51 (2005)	салат из свеклы с изюмом	60		1,8	5	23	50	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0
№102 (2005)	суп картофельный с бобовыми	250		8,326927333	6,674536	23,20730533	290	29,75433333	524,854	26,676	32,072	123,7886667	1,884066667	12,5	0,14809	0,133213333	2,405066667	0
№243 (2005)	сосиска отварная	62		9,861746667	19,06210667	3,895614667	300	67,7306667	184,50667	8,8	14,42	107,9733333	1,62	20,5	1,412126667	0,089226667	2,5984	0
№203 (2005)	капуста тушеная	200		2,04262	2,95636	13,36517	300	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№342 (2005)	напиток шиповника	200		0,152	0,1504	25,36352	143,8	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60
	Хлеб пшеничный	60		1,86	0,18	12,36	127,2	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ		0,00	22,474144	29,01118267	75,57809	1211	189,885	1259,4707	76,476	73,987	316,512	4,937566667	50	1,712566667	0,34959	6,514466667	60
	Полдник																	
№106/466 (2005)	кекс слоистый	75		7,6864928	4,8817912	31,1775009	339	258,24774	119,4858	15,90235	13,217	113,5244	1,94758	1472,063	0,135208	0,440996	2,29028	0
№376 (2005)	чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	сок	200		7,8764928	4,9297312	44,8366009	110	259,21774	144,7358	21,30235	17,617	121,7644	2,81258	1472,0635	0,135908	0,450996	2,37028	0
	Итого						509											
	Количество детей																	
	Всего			36,6541368	39,95925387	176,0097009	2188,6	570,35774	1598,1015	201,36335	126,194	582,3864	9,283646667	1564,564	1,939674667	0,951486	9,826746667	60

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников год выпуска 2005 год Под ред. Могильный М. Б.

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовникова О.И.



седьмой день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

седьмой день. Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг					Содержание витаминов, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№177 (2005)	омлет натуральный	75/5		6,20823	13,4838	31,977855	245	645,225	285,12	141,555	42,66	174,885	1,2645	89,25	0,18	0,18345	0,6375	0
№2 (2005)	Бутерброд с повидлом	30/25		1,96	0,18	26,68	161	78,43	54,91	6,61	4,99	20,97	0,32	0	0,0356	0,0132	0,294	0
№376 (2005)	Чай с лимоном	200/4		0,19	0,04794	13,6591	140		25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Σ		0,00	8,35823	13,71174	72,316955	546		865,28	153,565	52,05	204,095	2,4495	89,2505	0,2163	0,20665	1,0115	0
	Обед																	
№40 (2005)	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0
№82 (2005)	Борщ Сибирский со сметаной	250		3,081728	4,049024	11,793392	204	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,97684	0,06112	0,6192	0
№265 (2005)	плов с говядиной	50/100		13,4957116	14,568312	17,496661	358	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	4,34392	0
№376 (2005)	компот из сухофрукт	200		0,19	0,04794	13,6591	140	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб пшеничный	60		1,86	0,18	12,36	127,3	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ			18,6274396	18,845276	55,309153	961,4	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	5,29712	60
	Полдник		0,00															
№113 (2005)	пицца	75		5,096823507	7,058701173	40,15097268	240	155,63132	71,74214667	13,76934	8,68764	52,28366	0,712504	41,2186667	0,092467267	0,044057867	0,739422667	0
№378 (2005)	чай с молоком	200		1,551	1,58488	2,1749	91	25,82	97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0
	кекс столовый	75		6,647823507	8,643581173	42,32587268	339	181,45132	169,5421467	78,71934	20,08764	105,52366	1,582504	56,21916667	0,113167267	0,129657867	0,869422667	0
	Итого:		0,00				670											
	количество детей																	
	Всего:			33,63349311	41,20059717	169,9519807	2177,40		1742,382147	313,51034	147,32564	603,70306	9,269144	151,4701667	0,610927267	0,589083867	7,178042667	60

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников год выпуска 2005 год Под ред. Могильный М. Б.

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждено: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовицкова О.И.



восьмой день меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак:																	
№219 (2005)	запеканка творожная	50/20		12,24765	5,379632	31,482453	145	65,483	145,369	125,597	28,76	170,682	0,6178	33,6	0,46479	0,23332	0,6178	0
№376 (2005)	бутерб с маслом	30/20		0,19	0,04794	13,6591	147	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	чай с сахаром	200		12,43765	5,427572	45,141553	60	66,453	170,619	130,997	33,16	178,922	1,4828	33,6005	0,46549	0,24332	0,6978	0
	Итого:						352											
№50 (2005)	салат из свеклы сыр	60		4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0
№96 (2005)	Рассольник ленинградский со сметаной	250		2,11604	5,04952	13,1264	136,25	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0
№6279 (2005)	тефтели мясные	100/50		7,100758333	5,4585	3,695325	208,5	25,736	137,8833333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,893583333	0
№6203 (2005)	гарнир гречка	180		3,53675	2,621388	21,8220275	332,8	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
№376 (2005)	напиток из шиповника	200		0,19	0,04794	13,6591	143,8	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб изюмный	60		3,72	0,376	24,732	127,2	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,5079	0
	Σ			16,66354833	13,553348	77,0348525	1086,55	328,2495	675,9658333	49,4995	50,55456667	221,0516667	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,917983333	60
	Полдник:																	
№428 (2005)	Булочка с чаем	50		5,509575	4,44972	19,4273425	148	242,9175	76,8165	15,9705	9,177	60,18	0,82215	36	0,09405	0,0648	0,75525	0
	сок	200		1	0	25,4	124,8	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	0
				6,509575	4,44972	64,8273425	273,8	246,9175	566,8165	55,9705	29,177	96,18	1,22215	36	0,13405	0,1418	1,15525	0
	Итого:																	
	Количество детей:																	
	Всего:			35,61077333	23,43064	187,003748	2177,4	1200,67	1413,401333	236,467	112,8915667	496,1536667	6,56167	89,601	0,847355	0,55868	5,771033333	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждено: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовицкая О.И.



девятый день Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№174 (2005)	Каша манная с маслом	180/10		5,968765	7,1962	27,581645	350	359,3475	229,1175	170,835	23,25	143,325	0,42175	47	0,08705	0,2178	0,419	0
№15 (2005)	Бутерброд с сыром	30/15		5,012	5,998	18,595	265	342,81	81,467	10,372	8,3906	54,262	0,7818	0	0,0624	0,0335	0,8759	0
№376 (2005)	кофейный напиток	200		0,19	0,04794	13,6591	151,9	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
Σ			0,00	11,170765	13,24214	59,835745	766,9	703,1275	335,8345	186,607	36,0406	205,827	2,06855	47,0005	0,15015	0,2613	1,3749	0
	Обед																	
№76 (2005)	салат с соевыми отрубами	60		1,3	0,1	6,9	66	21	200	27	38	55	0,7	0	0,06	0,07	1	0
№113 (2005)	суп картоф. с сайрой	250		4,6344256	6,268064	6,169436	300	227,32	307,94	16,288	17,26	76,972	1,1276	12,8	0,07792	0,07312	1,4608	0
№208 (2005)	Котлета мясная	100/50		8,511825333	7,807565333	5,828944333	262	547,8503333	164,5253333	20,341	16,30933333	97,155	0,672766667	10,25	1,056096667	0,07784	1,837866667	0
№139 (2005)	шницель картофельный	180		2,04262	2,95636	13,36517	203	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,11	0
№376 (2005)	компот из яблок	200		0,19	0,04794	13,6591	143,8	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Хлеб пшеничный	60		2,792	0,283	18,55	127,2	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
Σ			0,00	18,17087093	17,36292933	57,57265033	1103,3	905,4993333	1043,072333	75,74057	64,52493333	272,569	3,818666667	40,0505	1,294066667	0,26131	4,889566667	0
	Полдник																	
№400/161 (2005)	булочка с повидлом	50		7,6864928	4,8817912	31,1775009	280	258,24774	119,4858	15,96235	11,317	113,5244	1,94758	1472,063	0,135208	0,440996	2,29028	0
№378 (2005)	чай с сахаром	200		1,551	1,58488	2,1749	60	25,82	97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0
	Фрукт	100		7,092	6,0605	57,3853	340		162,75	36,75	11,55	17,85	0,105	0	0,063	0,0315	0,21	0
Итого:																		
Количество детей:			60															
Всего:				30,18163593	30,81506933	125,2833953	2210,2	1621,226833	1541,656833	299,09757	112,1155333	496,246	5,992216667	87,051	1,507216667	0,55411	6,474466667	0

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
год выпуска 2005 год Под ред. Могильной М. Б.

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д. 12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.П.



десятый день. Меню пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№174 (2005)	сосиска отварная	80/5		6,13585	6,589	30,046835	300	42,045	190,26	101,46	41,625	156,375	1,111	42,5	0,188	0,1335	0,68	0
№63 (2005)	макаронь отварные	180		5,34	4,605	12,36	274	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0
№379 (2005)	Кофейный напиток Школьный	200		2,0163	2,0416	17,10345	151,9	27,15	173,95	67,8	17	54,9	0,36	10	0,0235	0,085	0,9	0
	хлеб пшенич	30	0,00	12,776155	13,03304	64,443785	63,6	267,9675	385,6375	303,895	48,765	262,8675	2,00275	91,5	0,149175	0,287625	1,73425	0
	Обед						787,6											
№21 (2005)	салат с сельдью	60		0,9	5	4,3	66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№115 (2005)	суп картоф с круп	250		3,492	5,099	14,8694	290	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№229 (2005)	мясной запеченый	70/50		12,09482857	13,75882857	2,11705	250	62,67142857	235,1964286	9,832142857	16,35	134,0571429	1,894285714	20	0,064607143	0,109714286	3,163571429	0
№312 (2005)	рис отварной	180		2,04262	2,95636	13,36517	286	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№351 (2005)	компот из кураги	200		0,152	0,1504	25,36352	140,2	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60
	Хлеб пшеничный	60		2,325	0,235	15,4575	127,2	97,54925	30,64	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,31745	0
	Σ		0,00	19,97967357	31,23787857	78,382999	1159,5	495,2676786	1067,358429	99,63111786	84,968	298,2841429	4,169435714	26	0,231487143	0,245934286	5,658021429	60
	Полдник																	
№410 (2005)	крекель сахара	75		1,98	0,66	6	182	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0
№376 (2005)	чай с молоком	200		0,19	0,04794	0,7	91	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	сок	200		7,092514	6,06054	57,383326	273	238,066	161,7386	66,5922	19,5098	104,561	1,75516	47,2505	0,11791	0,12577	0,9341	0
	Итого:																	
	Количество детей																	
	Всего:			39,84834257	50,33145857	200,21011	2220,1	1001,301179	1614,734529	470,1183179	153,2428	665,7126429	7,927345714	164,7505	0,498572143	0,659329286	8,326371429	60

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников год выпуска 2005 год. Под ред. Могильный М. Б.

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовицкова О.И.



одиннадцатый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г.			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№411(81)	каша пшенная	180/10		4,2535	5,7904	29,57591	370	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№ 3	бутерброд с сыр	30/25		7,2	4,801	24,732	165	277,5788	62,224	140,42876	11,5284	109,7488	0,63232	39	0,0732	0,06332	0,53792	0
№1009(81)	какао с молоком	200		0,2242	0,0517	13,7683	150,8	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
	Σ		0,00	11,6777	10,6431	68,07621	685,8	321,2438	238,129	241,40376	43,4084	237,3688	1,94982	81,5005	0,1324	0,20582	1,22992	0
	Обед																	
№ 50	салат картоф с морковью зелен горошком	60		4,9	8,9	9,5	133	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№221(81)	Суп гороховый с говядиной	250		6,86012	6,21456	14,36526	169,75	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0
№5721(81)	гуляш с говяд	100/50		6,4484	16,22984	0,28483	182,5	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,431	0
№753(81)	Лапша отварная	180		3,53675	2,621388	21,8220275	300	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
№924(81)	Компот из свежих яблок	200		0,152	0,1504	25,36352	116,6	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60
	Хлеб подпорованный	60		4,65	0,47	30,915	127,2	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	Σ		0,00	26,54727	34,59	102,251	1029,05	735,474	812,949	156,741	68,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,3368	60
	Полдник																4,3368	
№ 410	ватрушка	75		3,15961448	13,61723264	26,77831429	180	125,5354	120,4658	13,84194	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,43567	0
№1009(81)	чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
				3,34961448	13,66517264	40,43741429	241	126,5054	145,7158	19,24194	12,0642	41,1597	1,92286	4,6705	0,059585	0,03931	0,51567	0
	Итого:			6,699229	49,99446064	201,2642618	2220,1	1176,2227	1190,7933	337,5162	119,5126	573,171	9,11778	120,171	0,66155	0,47751	6,08239	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с.Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергино СОШ"
Мостовщикова О.И.



двенадцатый день. Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецензента	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№ 8	омлет натуральный	75		8,94	0,78	43,38	245,7	4,2	88,2	12	18	65,4	1,62	0	0,078	0,042	0,66	0
	печенье	1 шт					300											
376	Чай с сахаром	200		5,8	6,4	9,4	60	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0
	Σ		0,00	14,74	7,18	52,78	605,7	104,2	380,2	252	46	245,4	1,82	40	0,158	0,342	0,86	0
	Обед																	
53	салат из свеклы с зеленым горошком	60		1,8	6	10,6	104	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№197(81)	Шн из свежей капусты со сметаной	250		1,673232	4,65728	7,03664	203	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,6228	6	0,055	0,0524	0,7384	0
№ 266	горбуша запеч	75/50		9,743416667	14,59666667	4,24280833	215	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,5316	0
№759(81)	Картофельное пюре	180		2,04262	2,95636	13,36517	203	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№932(81)	компот из кураги	200		0,988	0,0564	27,4456	140,2	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
	Хлеб подорованный	60		4,65	0,47	30,915	127,2	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	Σ		0,00	19,09726867	22,73670667	83,0052183	992,5	260,97	1410,268	114,212	82,409	289,208	4,2408	45,5	0,30923	0,29305	5,6349	60
	Полдник																	
№1091(81)	булочка	50		5,1475998	5,7027432	29,0815434	148	289,9402	163,0838	29,9991	13,217	63,3124	0,90333	29,763	0,089708	0,066696	0,85348	0
№1009(81)	чай с лимоном	200		0,2242	0,0517	13,7683	65	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	1,7
	кекс столовый	75		5,3717998	5,7544432	42,8498434	339	291,3502	194,8538	36,9991	18,097	72,4324	1,79233	29,7635	0,092008	0,077496	0,93748	1,7
	Итого:			39,20906847	35,67114987	178,635062	2150,2	656,5202	1985,3218	403,2111	146,506	607,0404	7,85313	115,2635	0,559238	0,712546	7,43238	61,7

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.М.



тринадцатый день Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№173	запеканка творож.	50/20		10,02933	8,6625	29,9542425	493	23,685	68,9475	55,5225	13,32	101,745	0,60225	63,75	0,058575	0,14265	0,48075	0
	Хлеб подпороженный	30		2,792	0,283	18,55	63,5	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Σ		0,00	10,21933	8,71044	43,6133425	616,5	24,655	94,1975	60,9225	17,72	109,985	1,46725	63,7505	0,059275	0,15265	0,56075	0
	Обед																	
№39	салат картофельный с кукурузой и морковью	60		1,5	6	10,8	103	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№234(81)	суп с картоф. и гречкой	250		5,177896	4,56626	13,705874	290	94,62	336,578	14,1	19,52	76,996	1,1682	3	0,0869	0,07156	1,5603	0
№632(81)	плов с говядины	100/50		11,519512	12,452	2,5844	262	42,02	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0	0,05112	0,10304	3,0752	0
№744(81)	напиток шиповника	200		2,880305	2,719232	19,705322	270	3,755	56,606	13,114	12,92	105,379	0,5884	14	0,03911	0,02358	0,6495	0
№388	хлеб подпороженный	60		0,38285	0,13818	22,75	143,8	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Σ		0,00	22,752563	20,158672	77,295596	1196,0	259,524	700,933	52,72157	56,9946	340,269	4,4044	17	0,23733	0,24338	5,7929	60
	Полдник																	
	пирог песочный	75		7,6864928	4,8817912	31,1775009	173	258,24774	119,4858	15,90235	13,217	113,5244	1,94758	1472,063	0,135208	0,440996	2,29028	0
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	фрукт	100		0,712	0,712	17,444	100	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	Σ			0,712	0,712	17,444	333	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	Итого:			33,683893	29,581112	138,3529385	2145,5	330,459	1289,9705	142,12607	90,7346	469,834	9,78765	80,7505	0,350005	0,43163	6,88765	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждено: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.И.



четырнадцатый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№1104(81)	каша рисовая	180/10		7,8173126	10,7961656	27,7182451	345	430,8141	131,5386	24,1077	13,7651	100,2926	1,23832	32	0,135922	0,102548	1,32474	0
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	булочка	50		8,0073126	10,8441056	41,3773451	148	431,7841	156,7886	29,5077	18,1651	108,5326	2,10332	32,0005	0,136622	0,112548	1,40474	0
	Обед						553											
№ 21	салат из соевых огу	60		0,9	5	4,3	88	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№176(81)	рассольник	250		1,604048	4,63616	9,34076	446,2	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,5456	0
№661(81)	сосиски отварная	80/10		6,73031	13,718	5,2625	208,5			9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0
№781(81)	картофель пюре	180		1,5715578	4,202924	9,4759847	202	279,883	333,128	24,8935	20,655	44,981	0,71625	0	0,06892	0,05072	0,8558	0
№933(81)	кисель плодового	200		0,57	0,0799	28,63315	130	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60
	Хлеб поджаренный	60		4,65	0,47	30,915	127,2	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	Σ		0,00	15,1259158	23,106984	83,6273947	1201,7	866,327	1020,238	104,2301	74,233	230,299	4,02275	27,55	0,86972	0,21332	3,8773	60
	Полдник																	
№377	вагрушка с повид.	50		0,2242	0,0517	13,7683	339	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
№447	пицца	75		1,98	0,66	27,72	179,5	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0
	чай с сахаром	200	0,00	1,98	0,66	27,72	60	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0
	кол-во						578,5											
	Итого:			25,1132284	34,6110896	152,7247398	2339,2	1339,0311	1636,3866	144,2978	147,8381	375,7916	6,91807	59,5505	1,059142	0,391868	6,07404	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовицкая О.В.



пятнадцатый день Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№411(81)	каша манная	180/10		6,13585	6,589	30,046835	350	42,045	190,26	101,46	41,625	156,375	1,111	42,5	0,188	0,1335	0,68	0
№2(81)	бутерб с повидлой	30/15		5,34	4,605	12,36	261	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0
№1009(81)	чай с молоком	200		0,19	0,04794	13,6591	140	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Σ		0,00	11,66585	11,24194	56,065935	751	242,545	253,22	243,07	54,465	256,985	2,366	81,5005	0,2283	0,1977	1,044	0
	Обед																	
№ 76	сельдь с луком	60		5,1	6,6	2,3	89	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,9	0
№115	борщ со св. капуст	250		3,492	5,099	14,8694	203	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№ 232	котлета домашня	100		20,5	6,05		262	70	335	20	30	200	0,6	30	0,2	0,16	4,5	0
№ 312	капуста тушеная	200		2,04262	2,95636	13,36517	271		508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№948(81)	компот из сухоф.	200		0,0228	0	29,1746	87,6	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60
	Хлеб водированный	60		2,792	0,283	18,55	127,2	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	Σ		0,00	28,84942	14,33	157,746	1041,1	629,78	2614,2	117,227	152,902	668,554	6,63674	47	0,77931	0,578546	13,87	60
	Полдник																	
№428	чай с сахаром	200		4,20932	3,89224	38,223185	60	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	25,25	0,075	0,0423	0,589	0
	кисе столочный	50		5,8	6,4	9,4	167	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0
	булочка	50		10,00932	10,29224	47,623185	148	251,275	356,3965	257,108	35,827	226,3525	0,81615	65,25	0,155	0,3423	0,789	0
	Итого:			38,8132516	39,30834	185,476112	2167,1		1936,0855	545,37757	161,4346	769,4199	7,06579	146,7505	0,70986	0,787196	7,88642	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовникова О.И.



шестнадцатый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№411(81)	Каша рисовая молочная с маслом	180/10		4,2535	5,7904	29,57591	345	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№1009(81)	кофейный напиток	200		0,19	0,04794	13,6591	151,9	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	бутербр с маслом	30		1,86	0,18	12,36	147	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ		0,00	6,3035	6,01834	55,59501	643,9	121,255	193,895	103,585	34,59	144,11	1,5335	42,5005	0,0912	0,1509	0,942	0
	Обед																	
№ 51	салат из свеклы с изюмом	60		1,8	5	23	63	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0
№102	Суп картофельный с бобовыми	250		77	0,674536	23,20730533	169,75	29,75433333	524,854	26,676	32,072	123,7886667	1,884066667	12,5	0,14809	0,133213333	2,405066667	0
№676(81)	тофтеля мясная	100/50		9,861746667	19,06210667	3,895614667	182,5	67,73066667	184,5066667	8,8	14,42	107,9733333	1,62	20,5	1,412126667	0,089226667	2,5984	0
№759(81)	Макаронные изделия отварные	180		2,04262	2,95636	13,36517	300	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№388	напиток из шипов	200		0,38285	0,13818	22,75	143,8	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб-багет подпорованный	60		1,86	0,18	12,36	127,2	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ			22,474144	29,01118267	75,57809	986,35	189,885	1259,470667	76,476	73,987	316,512	4,937566667	50	1,712566667	0,34959	6,514666667	60
	Полдник																	
	чай с сахаром	200		7,6864928	4,8817912	31,1775009	60	258,24774	119,4858	15,90235	13,217	113,5244	1,94758	1472,063	0,135208	0,440996	2,29028	0
№1009(81)	булочка	50		0,19	0,04794	13,6591	148	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Фрукт	100		7,8764928	4,9297312	44,8366009	208	259,21774	144,7358	21,30235	17,617	121,7644	2,81258	1472,0635	0,135908	0,450996	2,37028	0
	Итого:			36,6541368	39,95925387	176,0097009	2167,1	570,35774	1598,101467	201,36335	126,194	582,3864	9,283646667	1564,564	1,939674667	0,951486	9,826746667	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовникова О.И.



семнадцатый день меню и пищевые ценности приготовить

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак																		
№139	каша пшенная	180/10		6,20823	13,4838	31,977855	370	645,225	285,12	141,555	42,66	174,885	1,2645	89,25	0,18	0,18345	0,6375	0	
№2(81)	бутерброд с колбасом	30/20		1,96	0,18	26,68	261	78,43	54,91	6,61	4,99	20,97	0,32	0	0,0356	0,0132	0,294	0	
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0	
	Σ		0,00	8,35823	13,71174	72,316955	691	724,625	365,28	153,565	52,05	204,095	2,4495	89,2505	0,2163	0,20665	1,0115	0	
	Обед																		
№ 40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0	
№183(81)	Борщ Сибирский со сметаной	250		3,081728	4,049024	11,793392	203	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,07684	0,06112	0,6192	0	
№ 265	плов	50/100		13,4957116	14,568312	17,496661	358	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84694	0	0,17032	0,173056	4,34392	0	
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб подорожаный	60		1,86	0,18	12,36	127,2	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0	
	Σ		0,00	18,6274396	18,845276	55,309153	881,7	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	5,29712	60	
	Полдник																		
№ 412	пицца мясная	65		5,096823507	7,058701173	40,15097268	179,25	155,63132	71,74214667	13,76934	8,68764	52,28366	0,712504	41,21866667	0,092467267	0,044057867	0,739422667	0	
№101(81)	чай с молоком	50		1,551	1,58488	2,1749	91	25,82	97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0	
	кекс отрубчатый	75		6,647823507	8,643581173	42,32587268	339	181,45132	169,5421467	78,71934	20,08764	105,52366	1,582504	56,21916667	0,113167267	0,129057867	0,869422667	0	
	Итого:			33,63349311	41,20059717	169,9519807	2181,45	1193,26132	1742,382147	313,51034	147,32564	603,70306	9,269144	151,4701667	0,610927267	0,589083867	7,178042667	60	

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.И.



восемнадцатый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№ 221	запеканка творож.	50/20		12,24765	5,379632	31,482453	493	65,483	145,369	125,597	28,76	170,682	0,6178	33,6	0,46479	0,23332	0,6178	0
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	хлеб подпирив	29 фев	0,00	12,43765	5,427572	45,141553	63,6	66,453	170,619	130,997	33,16	178,922	1,4828	33,6005	0,46549	0,24332	0,6978	0
	Обед						611,6											
№ 50	салат из свеклы с сыром и чесноком	60		4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0
№213(81)	Рассольник ленинградской со сметаной	250		2,11604	5,04952	13,1264	446	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0
№ 278/331	тефтеля мясная	100/5		7,100758333	5,4585	3,695325	262	25,736	137,8833333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,893583333	0
№753(81)	макаронные изделия отварные	180		3,53675	2,621388	21,8220275	300	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
№1009(81)	компот из с/фрук	200		0,19	0,04794	13,6591	87,6	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб подпириванный	60		14	0,376	24,732	127,2	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,5079	0
	Σ		0,00	16,66354833	13,553348	77,0348525	1414,55	328,2495	675,9658333	49,4995	50,55456667	221,0516667	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,917983333	60
	Полдник																	
№442	Булочка к чаю	50		5,509575	4,44972	39,4273425	148	242,9175	76,8165	15,9705	9,177	60,18	0,82215	36	0,09405	0,0618	0,75525	0
	сок натур	200		1	0	25,4	110	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	0
				6,509575	4,44972	64,8273425	258	246,9175	566,8165	55,9705	29,177	96,18	1,22215	36	0,13405	0,1418	1,15525	0
	Итого:			35,61077333	23,43064	187,003748	2284,15	641,62	1413,401333	236,467	112,8915667	496,1536667	6,56167	89,601	0,847355	0,55868	5,771033333	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.Н.



девятнадцатый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

девятнадцатый день Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд																		
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая и пищевая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг					Содержание витаминов, мкг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	Завтрак																	
№417(81)	суп молочный	250/5		5,968765	7,1962	27,581645	223	359,3475	229,1175	170,835	23,25	143,325	0,42175	47	0,08705	0,2178	0,419	0
№8(81)	Бутерброд с сыром	15/30		5,012	5,998	18,595	265	342,81	81,467	10,372	8,3906	54,262	0,7818	0	0,0624	0,0335	0,8759	0
№1009(81)	кофейный напиток	200		0,19	0,04794	13,6591	151,9	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Σ		0,00	11,170765	13,24214	59,835745	639,9	703,1275	335,8345	186,607	36,0406	205,827	2,06855	47,0005	0,15015	0,2613	1,3749	0
	Обед																	
	салат с соевым огур	60		1,3	0,1	6,9	66	21	200	27	38	55	0,7	0	0,06	0,07	1	0
№ 113	суп карт с лапшой	250		4,6344256	6,268064	6,169436	290	227,32	307,94	16,288	17,26	76,972	1,1276	12,8	0,07792	0,07312	1,4608	0
№ 268/330	минтай запеченный	70/50		8,511825333	7,807565333	5,828944333	290	547,8503333	164,5253333	20,341	16,30933333	97,155	0,672766667	10,25	1,056096667	0,07784	1,837866667	0
№ 321	картоф. пюре	180		2,04262	2,95636	13,36517	202	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№1009(81)	кисель плодово-яг	200		0,19	0,04794	13,6591	130	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб поджаренный	60		2,792	0,283	18,55	127,2	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	Σ		0,00	18,17087093	17,36292933	57,57265033	1105,5	905,4993333	1043,072333	75,74057	64,52493333	272,569	3,818666667	40,0505	1,294066667	0,26131	4,889566667	60
	Полдник																	
№406	сосиски вареные	200		0,84	0,21	7,875	220		162,75	36,75	11,55	17,85	0,105	0	0,063	0,0315	0,21	0
№1011(81)	булочка	50		1,551	1,58488	2,1749	250		97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0
	чай с сахаром	200		0,84	0,21	7,875	60	12,6	162,75	36,75	11,55	17,85	0,105	0	0,063	0,0315	0,21	0
	Итого:			30,18163593	30,81506933	125,2833953	2275,4	1621,226833	1541,656833	299,09757	112,1155333	496,246	5,992216667	87,051	1,507216667	0,55411	6,474466667	60

МАОУ "Шергинская средняя общеобразовательная школа"
РБ, Кабанский район, с. Шергино ул. Школьная д.12 тел. 8(30138)79-7-22

Утверждаю: Директор
"Шергинская СОШ"
Мостовщикова О.И.



двадцатый день Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена руб.	Содержание пищевых веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мкг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Завтрак																	
№41(81)	каша рисовая	180/10		5,419855	6,38644	34,980335	345	41,2875	173,9775	99,885	23,325	115,5975	1,25275	42,5	0,086075	0,148425	0,55025	0
№2(81)	бутерброд с маслом	30/15		5,34	4,605	12,36	247	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0
№ 379	чай с сахаром	200		2,0163	2,0416	17,10345	60	27,15	173,95	67,8	17	54,9	0,36	10	0,0235	0,085	0,9	0
	Σ		0,00	12,776155	13,03304	64,443785	652	267,9675	385,6375	303,895	48,765	262,8675	2,00275	91,5	0,149175	0,287625	1,73425	0
	Обед																	
№ 21	салат с селедкой	60		0,9	5	4,3	66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№115	рассольник	250		3,492	5,099	14,8694	446	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№ 239(31)	плов с говядиной	100/50		13,459	14,568	17,496	358	62,67142857	235,1964286	9,832142857	16,35	134,0571429	1,894285714	20	0,064607143	0,109714286	3,163571429	0
№ 312	чай с сахаром	200		5,8	0,4	9,4	60	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№932(81)	Хлеб поджаренный	50		4,65	0,47	30,915	127,2	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
						15,4575		97,54925	30,64	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,31745	0
	Σ					78,382999	1056,2	495,2676786	1067,358429	99,63111786	84,968	298,2841429	4,169435714	26	0,231487143	0,245934286	5,658021429	60
	Полдник																	
Реш. ГКУП	пшеница	75		6,902514	6,0126	43,724226	179,25	237,096	136,4886	61,1922	15,1098	96,321	0,89016	47,25	0,11721	0,11577	0,8541	0
№1009(81)	Чай с сахаром	200		0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	сок	200		7,092514	6,06054	57,383326	220	238,066	161,7386	66,5922	19,5098	104,561	1,75516	47,2505	0,11791	0,12577	0,9341	0
	Итого:			39,84834257	50,33145857	200,21011	2167,45	1001,301179	1614,734529	470,1183179	153,2428	665,7126429	7,927345714	164,7505	0,498572143	0,659329286	8,326371429	60
				349,4224077	374,9031711	1714,912049	11656,37462	9316,421072	15948,83401	3093,085318	1317,79544	5639,45867	79,77644305	2579,922667	8,743540743	6,113439152	71,91954076	644,8207179