УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Шахтёрская СШ №14"

Т.В. Гетьманцева

Примерное двухнедельное меню - группа продленного дня

номер рецептуры	наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда, г			химический состав блюда, г									энергоценность, ккал			плановая стоимость, руб			распеделение пищи по калорийности в течение дня, %		
					белки			жиры			углеводы											
		6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше
	Понедельник (1 неделя)																					
	Обед				**27,55**			**49,81**			**92,72**			**793,73**			**102,58**			**35,11%**	**0,00%**	**0,00%**
№ 79	Суп картофельный с рисовой крупой	250,00			2,40												9,18					
	Картофель	100,00																				
	Лук	12,00																				
	Масло растительное	10,00																				
	Морковь	10,00																				
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50					
№ 144	Каша гречневая	150,00			9,00			10,60			46,20			320,00			13,48					
	Крупа гречневая	69,00																				
	Масло сливочное	5,00																				
	Соль	1,00																				
№ 237	Гуляш из куриных частей	50,00			11,50			26,80			5,00			167,00			25,42					
	Части куриные	107,00																				
	Лук	12,00																				
	Масло растительное	5,00																				
	Мука пшеничная	2,00																				
	Томатное пюре	8,00																				
	Овощи	100,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80					
	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00					
	Мука пшеничная	80,00																				
	Сахар	2,00																				
	Соль	1,00																				
	Масло растительное	2,00																				
	Дрожжи	1,80																				
№ 330	Компот из смеси сухофруктов	200,00			0,60			0,00			31,50			129,00			5,70					
	Сахар	20,00																				
	Сухофрукты	20,00																				
№ 8	Масло сливочное (порциями)	10,00			0,10			8,30			0,00			75,00			6,25					
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25					
	Вторник (1 неделя)																					
	Обед				**12,25**			**25,21**			**69,22**			**571,73**			**107,32**			**29,48%**	**0,00%**	**0,00%**
№ 80	Борщ	250,00			1,80			4,20			11,20			91,00			17,14					
	Картофель	107,00																				
	Лук	12,00																				
	Морковь	12,00																				
	Капуста	100,00																				
	Паста томатная	11,50																				
	Масло сливочное	5,00																				
	Масло растительное	5,00																				
№ 149	Каша молочная манная	200,00			6,40			8,60			43,00			303,00			19,68					
	Крупа манная	31,00																				
	Молоко	100,00																				
	Сахар	16,00																				
	Масло сливочное	10,00																				
Тех карта	Ряженка	200,00						0,00									24,00					

Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																						
	Сахар	2,00																						
	Соль	1,00																						
	Масло растительное	2,00																						
	Дрожжи	1,80																						
	Кондитерские изделия	30,00															10,05							
№ 8	Масло сливочное (порциями)	10,00			0,10			8,30			0,00			75,00			6,25						
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50						
	Среда (1 неделя)																							
	Обед				**25,30**			**32,86**			**84,52**			**738,23**			**102,75**				**0,00%**	**0,00%**	
№ 79	Суп картофельный с рисовой крупой	250,00			2,40			2,00			17,30			98,00			9,18						
	Картофель	100,00																						
	Лук	12,00																						
	Масло растительное	10,00																						
	Рис	10,00																						
	Морковь	10,00																						
№ 164	Макароны отварные	150,00			6,50			4,70			33,80			205,00			6,34						
	Макаронные изделия	51,00			0,00			0,00			0,00			0,00			0,00						
	Масло сливочное	5,00																						
	Соль	1,00																						
№ 195	Рыба жареная	50,00			9,70			7,30			2,30			114,00			16,00						
	Рыба мороженая	70,00																						
	Мука пшеничная	5,00																						
	Масло растительное	5,00																						
	Масло сливочное	3,33																						
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																						
	Сахар	2,00																						
	Соль	1,00																						
	Масло растительное	2,00																						
	Дрожжи	1,80																						
	Овощи	100,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80							
№ 8	Масло сливочное (порциями)	15,00			0,15			12,45			0,00			112,50			9,38						
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50						
№ 169	Яйцо отварное	1,00			2,50			2,30			1,10			46,00			8,25						
№ 349	чай с сахаром	200,00			0,10			0,00			15,00			60,00			1,00						
	Сахар	15,00																						
	Чай заварка	0,10															10,05						
	Кондитерские изделия	30,00																						
	Четверг (1 неделя)																							
	Обед				**12,25**			**25,21**			**69,22**			**571,73**			**107,32**				**29,48%**	**0,00%**	**0,00%**
№ 80	Борщ	250,00			1,80			4,20			11,20			91,00			17,14						
	Картофель	107,00																						
	Лук	12,00																						
	Морковь	12,00																						
	Капуста	100,00																						
	Паста томатная	11,50																						
	Масло сливочное	5,00																						
	Масло растительное	5,00																						
№ 149	Каша молочная манная	200,00			6,40			8,60			43,00			303,00			19,68						
	Крупа манная	31,00																						
	Молоко	100,00																						
	Сахар	16,00																						
	Масло сливочное	10,00																						
Тех карта	Ряженка	200,00						0,00									24,00							

Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																					
	Сахар	2,00																					
	Соль	1,00																					
	Масло растительное	2,00																					
	Дрожжи	1,80																					
	Кондитерские изделия	30,00															10,05						
№ 8	Масло сливочное (порциями)	10,00			0,10			8,30			0,00			75,00			6,25						
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50						
	Пятница (1 неделя)																						
	Обед				**16,55**			**19,41**			**70,52**			**531,93**			**110,45**				**0,00%**	**0,00%**	
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250,00			2,00			0,40			13,40			81,00			9,18						
	Картофель	100,00																					
	Лук	12,00																					
	Масло растительное	10,00																					
	Гречка	10,00																					
	Морковь	10,00																					
тех.карта	Рис с овощами	150,00			9,50			6,60			20,90			181,20			32,65						
	Рис	34,00																					
	Масло растительное	5,00																					
	Лук	6,00																					
	Паста томатная	7,00																					
	Морковь	10,00																					
	Овощи	100,00			0,00			0,00			0,00			0,00			12,80						
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																					
	Сахар	2,00																					
	Соль	1,00																					
	Масло растительное	2,00																					
	Дрожжи	1,80																					
№ 8	Масло сливочное (порциями)	10,00			0,10			8,30			0,00			75,00			6,25						
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00			37,00			7,25						
№ 362	Сок фруктовый	200,00			1,00			0,00			21,20			92,00			14,80						
	Кондитерские изделия	15,00															5,02						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50						
	Понедельник (2 неделя)																						
	Обед				**27,25**			**38,21**			**101,82**			**738,73**			**107,49**				**0,00%**	**0,00%**	
№ 91	Суп картофельный с макаронами	250,00			2,20			0,30			15,40			89,00			9,18						
	Картофель	100,00																					
	Лук	12,00																					
	Масло растительное	10,00																					
	Макароны	10,00																					
	Морковь	10,00																					
№ 237	Гуляш из куринных частей	50,00			11,50			26,80			5,00			167,00			25,42						
	Части куринные	107,00																					
	Лук репчатый	12,00																					
	Масло растительное	5,00																					
	Мука пшеничная	2,00																					
	Томатное пюре	8,00																					
№ 164	Макароны отварные	150,00			6,50			4,70			33,80			205,00			6,34						
	Макаронные изделия	51,00			0,00			0,00			0,00			0,00			0,00						
	Масло сливочное	5,00																					
	Соль	1,00																					
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																					
	Сахар	2,00																					
	Соль	1,00																					

	Масло растительное	2,00																					
	Дрожжи	1,80																					
	Овощи	100,00			0,00			0,00			0,00			0,00			12,80						
№ 330	Компот из смеси сухофруктов	200,00			0,60			0,00			31,50			129,00			5,70						
	Сахар	20,00																					
	Сухофрукты	20,00																					
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50						
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00			37,00			7,25						
№ 169	Яйцо отварное	1,00			2,50			2,30			1,10			46,00			8,25						
	Кондитерские изделия	30,00															10,05						
	Вторник (2 неделя)																			**29,48%**	**0,00%**	**0,00%**	
	Обед				**12,25**			**25,21**			**69,22**			**571,73**			**107,32**						
№ 80	Борщ	250,00			1,80			4,20			11,20			91,00			17,14						
	Картофель	107,00																					
	Лук	12,00																					
	Морковь	12,00																					
	Капуста	100,00																					
	Паста томатная	11,50																					
	Масло сливочное	5,00																					
	Масло растительное	5,00																					
№ 149	Каша молочная манная	200,00			6,40			8,60			43,00			303,00			19,68						
	Крупа манная	31,00																					
	Молоко	100,00																					
	Сахар	16,00																					
	Масло сливочное	10,00																					
Тех карта	Ряженка	200,00						0,00									24,00						
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																					
	Сахар	2,00																					
	Соль	1,00																					
	Масло растительное	2,00																					
	Дрожжи	1,80															10,05						
	Кондитерские изделия	30,00																					
№ 8	Масло сливочное (порциями)	10,00			0,10			8,30			0,00			75,00			6,25						
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20						14,55			65,50			18,50						
	Среда (2 неделя)				**22,65**			**27,81**			**77,52**			**671,73**			**110,58**				**0,00%**	**0,00%**	
	Обед				2,00			0,40			13,40			81,00			9,18						
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250,00																					
	Картофель	100,00																					
	Лук	12,00																					
	Масло растительное	10,00																					
	Гречка	10,00																					
	Морковь	10,00																					
№ 195	Рыба жареная	50,00			9,70			7,30			2,30			114,00			16,00						
	Рыба мороженая	70,00																					
	Мука пшеничная	5,00																					
	Масло растительное	5,00																					
	Масло сливочное	3,33																					
№ 105	Картофельное пюре	150,00			3,40			5,40			24,50			161,00			13,55						
	Картофель	170,00																					
	Масло сливочное	8,00																					
	Соль	1,00																					
	Овощи	100,00			0,00			0,00			0,00			0,00			12,80						
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																					
	Сахар	2,00																					
	Соль	1,00																					

	Масло растительное	2,00																				
	Дрожжи	1,80																				
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30		3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25						
№ 8	Масло сливочное (порциями)	10,00			0,10		8,30			0,00			75,00			6,25						
№ 362	Сок фруктовый	200,00			1,00		0,00			21,20			92,00			14,80						
№ 169	Яйцо отварное	1,00			2,50		2,30			1,10			46,00			8,25						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20					14,55			65,50			18,50						
	Четверг (2 неделя)																		**29,48%**	**0,00%**	**0,00%**	
	Обед				**23,65**		**24,80**			**82,82**			**624,55**			**105,55**						
№ 80	Борщ	250,00			1,80		4,20			11,20			91,00			17,14						
	Картофель	107,00																				
	Лук	12,00																				
	Морковь	12,00																				
	Капуста	100,00																				
	Паста томатная	11,50																				
	Масло сливочное	5,00																				
	Масло растительное	5,00																				
№ 168	Лапшевник	165,00			13,40		12,70			32,10			298,00			30,04						
	Макаронные изделия	37,50																				
	Творог	51,00																				
	Сахар	5,00																				
	Масло растительное	3,00																				
	Сметана	20,00																				
	Масло сливочное	5,00																				
Тех. карта	Какао	200,00			4,50		3,79			24,50			132,82			18,57						
	Сахар	12,00																				
	Какао	3,60																				
	Молоко	190,00																				
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45		1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																				
	Сахар	2,00																				
	Соль	1,00																				
	Масло растительное	2,00																				
	Дрожжи	1,80																				
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30		3,00			0,00	0,00	0,00	37,00			7,25						
	Кондитерские изделия	30,00														10,05						
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00			1,20					14,55			65,50			18,50						
	Пятница (2 неделя)				**29,95**		**45,00**			**90,67**			**747,05**			**111,44**			**31,31%**	**0,00%**	**0,00%**	
	Обед																					
№ 80	Суп картофельный с макаронами	250,00			2,00		0,40			13,40			81,00			9,18						
	Картофель	100,00																				
	Лук	12,00																				
	Масло растительное	10,00																				
	Макароны	10,00																				
	Морковь	10,00																				
№ 237	Гуляш из куринных частей	50,00			11,50		26,80			5,00			167,00			50,00						
	Части куринные	107,00																				
	Лук репчатый	12,00																				
	Масло растительное	5,00																				
	Мука пшеничная	2,00																				
	Томатное пюре	8,00																				
№ 144	Каша рисовая	150,00			9,00		10,60			46,20			320,00			8,64						
	Крупа рисовая	51,00																				
	Масло сливочное	5,00																				
	Соль	1,00																				
Тех. Карта	Лепешка закусочная	100,00			0,45		1,11			0,47			0,23			4,00						
	Мука пшеничная	80,00																				
	Сахар	2,00																				

	Соль	1,00																					
	Масло растительное	2,00																					
	Дрожжи	1,80																					
№ 169	Яйцо отварное	1,00			2,50			2,30			1,10			46,00			8,25						
	Овощи	100,00			0,00			0,00			0,00			0,00			12,80						
Тех. карта	Какао	200,00			4,50			3,79			24,50			132,82			18,57						
	Сахар	12,00																					
	Какао	3,60																					
	Молоко	190,00																					

Перечень составлен: Полозюк Ю. А.