

" УТВЕРЖДАЮ"
 МБОУ "Средняя школа №1 имени
 А.В.Войналовича"
 Гаврилова О.В.
 М.П. 30 июня 2023 г.
 Подпись



День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
6,1	Каша манная молочная+		180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	Итого:		423	12,834	9,208	69,146	414,568	0,172	0,305	1,344	265,78	2,533	
Завтрак 2ой													
273	Напиток "Валитек"+		180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	
	Итого:		180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	
Обед													
309,1	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
70,1	Борщ сибирский+		200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
119,1	Гуляш из отварной говядины+		80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
330,1	Горох отварной+		130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173	
481	Кисель из брусники		180	0,108	0,072	13,318	54,414			2,7	7,956	0,135	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
	Итого:		735	43,337	18,315	73,288	635,044	0,749	0,817	15,346	194,344	10,15	
Полдник													
0,14	Печенье+		30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:		230	6,108	6,893	19,444	162,014	0,06	0,167	1,04	224,312	0,383	
Ужин													
186,1	Рагу фруктово-овощное+		210	4,116	1,596	43,26	185,304	0,118	0,176	45,125	142,002	3,436	
143,1	Напиток из плодов шиповника+		200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	(№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		450	7,856	1,956	80,244	348,164	0,192	0,33	265,125	163,602	9,256	
	Итого за день:		2 018	70,441	36,534	270,283	1 679,598	1,173	1,62	284,007	855,814	24,194	

Стоимость рациона 0 руб
 Стоимость по плану 195 руб
 Стоимость за 10 0 руб

Повар: _____ / Алиммирзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра): _____ / Доценко И. Т.

День 2
Неделя 1
Сезон. Лето-осень сад 2023
Возрастная категория Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБОУ "Средняя школа №1 имени
А.В. Войналовича",
Гаврилова О.В.
М.П. 20 июня 2023 г.
Подпись:



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
	Итого:		437,638	8,27	13,31	27,574	261,034	0,124	0,455	2,325	365,274	0,881	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед													
57,1	Икра баклажанная+		60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54	
73,1	Щи из свежей капусты+		200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
256,2	Рыба хек, тушенная с овощами+		80	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56	
104,2	Картофельное пюре+		130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953	
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		760	24,778	22,211	76,795	596,409	0,372	0,346	31,381	202,454	5,928	
Полдник													
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем		60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33	
281,1	Ряженка+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	
	Итого:		240	12,94	9,46	27,96	249,13	0,101	0,103	2,29	234,83	2,51	
Ужин													
25,2	Запеканка из творога+		150	29,8	4,98	24,81	254,038	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81	
182,3	Соус сладкий+		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04	
34,1	Чай с лимоном+		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	Итого:		460	40,76	12,81	69,507	547,928	0,147	0,435	3,445	258,665	2,517	
	Итого за день:		1 997,638	88,248	57,891	222,837	1 741,801	0,784	1,389	49,441	1 069,223	12,436	

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ Алимирзоева Т. Х.
Врач(диетсестра): _____ Доценко И. Т.



День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
7,1	Каша пшеничная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
36,2	Какао на молоке		180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	0001 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:		423	18,223	18,954	82,003	575,307	0,122	24,036	3,27	412,365	3,511	
Завтрак 2ой													
0,26	Виноград+		100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6	
	Итого:		100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6	
Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
253,2	Суп картофельный с клецками+		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
300,2	Клецки+		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	(№ 120)
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
260	Плов из птицы*+		210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	
128	Компот из смеси сухофруктов+		180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	(№ 376)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)		1							0,05			
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		733	29,915	22,911	119,247	795,526	0,316	0,29	29,534	186,023	7,252	
Полдник													
302,1	Сырная палочка+		60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:		260	12,468	27,272	39,292	450,44	0,132	0,242	1,172	337,064	0,806	
Ужин													
114,1	Фрикадельки рыбные+		80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92	
164,1	Картофель отварной+		130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	
134,1	Кисель из сока+		200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23	(№ 382)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		455	19,473	9,061	70,688	453,411	0,285	0,236	20,951	89,937	3,012	
	Итого за день:		1 971	80,679	78,398	326,231	2 335,884	0,906	24,824	60,927	1 055,389	15,181	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Алиммирзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра): _____ / Доценко И. Т.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБОУ "Средняя школа №1 имени
А.В. Войналовича"
Гаврилова О.В.
М.П. 30 июня 2023 г.
Подпись



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	
32,1	Чай+		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,15	Мармелад+		30	0,03		23,82	96,3				1,2	0,12	
	Итого:		470	8,93	4,45	63,47	335,03	0,16	0,28	1,38	225,84	4,67	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
80,1	Рассольник ленинградский+		200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+		80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82	
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	
181,1	Суп молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
0,03	Сок томатный+		200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		777	26,563	21,354	103,741	606,975	0,477	0,419	36,24	285,803	10,209	
Полдник													
340,5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом		50	3,41	2,28	21,38	120	0,06	0,04	0,03	10,1	0,59	
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	Итого:		230	8,63	6,78	28,58	210	0,13	0,35	1,29	226,1	0,77	
Ужин													
16,1	Сырники из творога+		180	13,32	6,36	16,68	171	0,108	0,432	0,396	257,748	1,26	
0,17	Джем+		20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1	
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	(№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		440	16,58	6,72	73,892	394,34	0,172	0,456	9,896	280,828	2,28	
	Итого за день:		2 017	60,743	39,344	279,483	1 589,025	0,969	1,525	213,806	1 034,571	20,129	

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.



День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
15,1	Омлет натуральный+		150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		29,851/5,224/7,939	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097	
	Итого:		433,014	20,247	23,138	24,384	381,846	0,148	0,65	4,274	223,178	3,268	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Итого:		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед													
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
81,1	Суп картофельный+		200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	6,013	16,664	0,893	
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
121,1	Рулет из говядины+		80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04	
212,2	Капуста тушенная+		100	2,747	6,067	11,293	101,28	0,04	0,06	43,373	67,72	1,347	
272,1	Перловка отварная+		75	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31	
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+		200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	(№ 372)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)		1							0,05			
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		788	28,239	20,323	102,213	690,45	0,327	0,366	128,686	185,874	7,386	
Полдник													
0,18	Вафли+		30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:		230	5,443	5,6	17,971	140,6	0,054	0,161	1,04	221,471	0,164	
Ужин													
242,1	Макаронник с сердцем+		180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479	
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048	
	Итого:		450	20,236	10,316	87,578	530,45	0,2	1,364	6,303	63,154	8,367	
	Итого за день:		2 001,014	75,064	69,577	240,247	1 779,526	0,768	2,572	200,303	727,677	19,486	

Стоимость рациона: 0 руб
 Стоимость по плану: 195 руб
 Стоимость за 10: 0 руб

Повар: Алимирзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра): Доценко И. Т.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБОУ "Средняя школа №1 имени
А.В. Войналовича"
Гаврилова О.В.
М.П. 30 июля 2023 г.
Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Нерез
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,750	148,302	0,153	
32,1	Чай+		180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	Итого:		420	7,69	3,96	52,55	280,82	0,125	0,219	1,116	176,442	4,135	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	
	Итого:		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	
Обед													
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
83,1	Суп из свещей+		200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
250,1	Котлеты+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
314,1	Соус томатный+		40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	
103,1	Макаронные изделия отварные+		130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	
273	Налиток "Валитек"+		180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		784	36,879	23,578	132,378	759,061	0,419	0,352	20,565	155,688	8,039	
Полдник													
0,14	Печенье+		30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283	
37,1	Молоко кипяченнов+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:		230	6,108	6,893	19,444	162,014	0,06	0,167	1,04	224,312	0,383	
Ужин													
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
291,3	Запеканка картофельная с сердцем		160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35	
273,1	Компот из апельсинов*+		200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		450	19,59	12,39	72,019	480,61	0,294	0,855	46,79	58,38	5,35	
	Итого за день:		2 064	71,167	47,001	301,231	1 779,057	0,934	1,611	73,111	650,822	18,628	

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): Доценко И Т

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
144,2	Залежанка из творога+		150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:		400	29,188	35,078	44,154	598,647	0,179	0,685	1,475	287,334	2,211	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+		200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848	
71,1	Фрикадельки мясные+		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222	Зелень в суп+		6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096	
0,13	Сметана в суп+		12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
115,1	Пудинг рыбный+		80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	
104,2	Картофельное пюре+		130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953	
0,39	Сок морковный+		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		748	28,956	13,801	81,691	567,851	0,429	0,408	31,392	209,239	6,252	
Полдник													
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	(№ 474)
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	Итого:		250	10,18	7,88	52,93	323,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867	
Ужин													
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		230	3,416	9,396	21,126	182,62	0,161	0,161	44,16	53,751	1,679	
481	Кисель из брусники		180	0,108	0,072	13,318	54,414			2,7	7,956	0,135	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		450	6,564	9,828	53,116	328,874	0,225	0,185	46,86	70,907	2,574	
	Итого за день:		1 948	76,387	66,686	252,891	1 905,772	1,023	1,718	91,037	811,13	12,504	

Стоимость рациона: 0 руб
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБОУ "Средняя школа №1 имени
А.В. Войналовича"
Гаврилова О.В.

М.П. 30 июня 2023 г.
Подпись



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Назв.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
5,1	Каша геркулес молочная+		180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
36,2	Какао на молоке		180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	0001 (№ 397)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
	Итого:		420,638	13,983	20,194	42,953	409,647	0,226	0,204	3,384	512,771	1,423	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
68,1	Борщ с фасолью+		200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16	
220,1	Мясо для супа+		10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+		190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33	
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	(№ 376)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)		1							0,05			
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:		760	24,092	15,722	87,254	578,54	0,293	0,92	120,529	183,24	6,957	
Полдник													
151,1	Булочки с изюмом+		80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:		280	13,15	12,51	60,64	374,96	0,2	0,29	1,22	284,14	1,88	
Ужин													
201,1	Картофель, тушенный с молоком, яйцом и сметаной+		210	6,867	3,255	35,301	195,279	0,221	0,21	18,554	50,516	2,205	
34,1	Чай с лимоном+		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		450	10,127	3,715	68,553	346,119	0,288	0,237	21,454	67,916	3,872	
	Итого за день:		2 010,638	61,752	52,171	268,9	1 749,816	1,027	1,681	151,587	1 067,066	16,432	

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Алиммирова Т. Х

Врач(диетсестра): _____ / Доценко И. Т



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288	
33	Чай с сахаром+		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,17	Джем+		10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05	
	Итого:		430	7,93	3,87	44,7	296,46	0,152	0,229	4,982	194,086	2,148	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Итого:		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
Обед													
309,1	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
251	Азу с говядиной+		240	15,12	9,6	24,2	127,2	0,17	0,216	9,12	40,8	2,9	
0,44	Сок фруктовый+		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	Итого:		737	24,178	14,752	81,996	437,566	0,414	0,343	21,706	166,424	7,48	
Полдник													
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	(№ 334)
281,1	Ряженка++		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	
	Итого:		250	10,003	8,7	45,65	302	0,141	0,023	0,576	244,31	0,94	
Ужин													
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по-русски+		200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
273,4	Напиток лимонный		180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		505	27,86	23,979	56,156	548,84	0,399	0,074	23,318	109,194	3,731	
	Итого за день:		2 022	70,771	51,501	236,002	1 622,866	1,166	0,699	88,582	749,014	14,398	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: Алимирзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра): Доценко И. Т.

День 5
Неделя 2
Сезон Лето-осень сад 2023
Возрастная категория Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБОУ "Средняя школа №1 имени
А.В. Войналовича"
Гаврилова О.В.
М.П. 30 июня 2023 г.
Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
2,1	Каша пшеничная молочная+		180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:		403	14,984	17,108	74,61	514,432	0,32	0,45	1,863	226,191	2,651	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+		200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	
90,4	Фрикадельки рыбные (хек)++		25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	0001 (№ 124)
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96	0002 (№ 468)
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
140,1	Напиток яблочный+		180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	(№ 7014)
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		6								22,08	0,174	
	Итого:		758	33,209	15,06	105,877	671,539	0,613	1,69	67,268	122,749	13,285	
Полдник													
0,18	Вафли+		30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:		230	5,443	5,6	17,971	140,6	0,054	0,161	1,04	221,471	0,164	
Ужин													
58	Икра кабачковая+		60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	
15,1	Омлет натуральный+		150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4	
132	Кисель из кураги+		200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	(№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:		450	20,44	20,335	66,978	530,225	0,179	0,507	10,965	162,65	4,48	
	Итого за день:		1 941	74,116	58,143	275,237	1 899,476	1,196	2,828	246,136	749,062	22,78	

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)