

"Согласовано"
 "УТВЕРЖДАЮ" директор
 МАОУ "СТЕПНО-ДВОРЕЦКАЯ ООШ"
 _____ Кзнецова В.С.
 "_ 1 " февраля 2021 г



Перспективное 20-дневное меню для питания детей, посещающих образовательные учреждения Кабанского района на 2021 год.
 с 11 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 1 (понедельник)																	
	Обед																	
№ 50	салат из вареной свеклы с сыром и чесноком	100	9,8	17,8	19	276	14	12	6	9	6	71	0	3	2	0	0	
№221(81)	Суп гороховый	250	11	6,2146	22,25	165	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0	
№5721(81)	Сосиска отварная в/с с маслом	100/5	6,4484	16,23	0,28483	173,0015	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,431	0	
№753(81)	Лапша отварная	200	3,53675	2,6214	21,822	147	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,411	0	
№924(81)	Компот из свежих яблок	200	0,152	0,1504	25,3635	103,4157	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60	
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,635	0	
	итого:		26,54727	34,59	102,251	826,827	735,474	812,949	156,741	68,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,337	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 2 (вторник)																	
	Обед																	
53	салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,6	12	21,2	208	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	
№197(81)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,673232	4,6573	7,03664	77,01501	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,6228	6	0,055	0,0524	0,738	0	
№266(07)	Бифштекс мясной	100/10	4,871417	18,245	5,30375	234,1519	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,532	0	
№759(81)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№800(01)	Компот из фруктов	200	0,088	0,0564	27,4456	114,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60	
	Хлеб изюмный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,635	0	
	Хлеб		15,19427	2,011	84,0052	614,3569	260,97	1410,27	114,212	82,409	289,208	4,2408	45,5	0,30923	0,29305	5,635	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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
	День 3 (среда)																
	Обед																
№ 39	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	12	21,6	206	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№234(81)	Суп картофельный с лапшой	250	5,177896	4,5663	13,7059	116,6368	94,62	336,578	14,1	19,52	76,996	1,1682	3	0,0869	0,07156	1,56	0
№632(81)	Гуляш из говядины	100/50/50	11,51951	12,452	2,5844	168,4836	42,02	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0	0,05112	0,10304	3,075	0
№744(81)	гречка отварная	200	2,880305	2,7192	19,7053	114,8156	3,755	56,606	13,114	12,92	105,379	0,5884	14	0,03911	0,02358	0,65	0
№388	Напиток ягодный	200	0,38285	0,1382	22,75	93,77502	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб иодированный	60	2,792	0,283	18,55	87,927	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,381	0
	итого:		22,75256	20,159	77,2956	581,638	259,524	700,933	52,7236	56,9946	340,269	4,4044	17	0,23733	0,24338	5,793	60

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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
	День 4 (четверг)																
	Обед																
№ 21	салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	10	8,6	132	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№176(81)	Борщ со свежей капустой, сметаной	250/10	1,604048	4,6362	9,34076	85,764	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,546	0
№661(81)	Котлета домашняя п/фабр. с маслом	100/5	6,73031	13,718	5,2625	171,4421	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0
№781(81)	Рагу из овощей	200	1,571558	4,2029	9,47598	82,01649	279,883	333,128	24,8935	20,655	44,981	0,71625	0	0,06892	0,05072	0,856	0
№933(81)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,6332	117,5317	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,635	0
	итого:		15,12592	23,107	83,6274	603,3043	866,327	1020,24	104,23	74,233	230,299	4,02275	27,55	0,86972	0,21332	3,877	60

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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
	День 6 (понедельник)																
	Завтрак																
№411(81)	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,2535	5,7904	29,5759	187,4312	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№1009(81)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,82786	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Хлеб иодированный	30	1,86	0,18	12,36	58,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ		6,3035	6,0183	55,595	301,8771	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	100	3,6	10	46	288	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,326927	6,6745	23,2073	186,2078	29,7543	524,854	26,676	32,072	123,7887	1,88407	12,5	0,14809	0,133213	2,405	0
№676(81)	сосиска в/с отварная с оусом	75/50	9,861747	19,062	3,89561	226,5934	67,7307	184,507	8,8	14,42	107,9733	1,62	20,5	1,412127	0,089227	2,598	0
№759(81)	Макаронные изделия отварные	200	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№388	Напиток из шиповника	200	0,38285	0,1382	22,75	93,77502	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	хлеб иодированный	60	1,86	0,18	12,36	58,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	Σ		22,47414	29,011	75,5781	653,4326	189,885	1259,47	76,476	73,987	316,512	4,93757	50	1,712567	0,34959	6,514	60
	Итого:		36,65414	39,959	176,01	1210,53	570,358	1598,1	201,363	126,194	582,3864	9,28365	1564,56	1,939675	0,951486	9,827	60

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 7 (вторник)																	
	Обед																	
№ 40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0	
№115	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	20/250	3,492	5,099	14,8694	119,3666	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0	
№ 265	плов	50/150	13,49571	14,568	17,4967	403,5	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	4,344	0	
№1009(81)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,82786	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб иодированный	60	3,72	0,376	24,732	117,24	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,508	0	
	итого:		23,69771	18,845	85,4572	828,9345	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	5,297	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 8 (среда)																	
	Обед																	
№ 50	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	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 ленинградский со сметаной	250/10	2,11604	5,0495	13,1264	106,6753	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,026	0	
№ 278/331	Тефтели мясные п/фабр.	80	7,100758	5,4585	3,69533	92,31053	25,736	137,883	5,22	11,5642	82,24417	1,122	0	0,02925	0,0605	1,894	0	
№753(81)	лапша отварная	200	3,53675	2,6214	21,822	125,0276	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,411	0	
№1009(81)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,82786	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб иодированный	60	3,72	0,376	24,732	117,24	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,508	0	
	итого:		16,66355	13,553	77,0349	635,0813	328,25	675,966	49,4995	50,5546	221,0517	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,918	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, к кал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углевод ы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
	День 9 (четверг)																	
	Обед																	
	маринад из моркови	100	2,6	0,2	13,8	70	21	200	27	38	55	0,7	0	0,06	0,07	1	0	
№ 113	суп картофельный с лапшей	250	4,634426	6,2681	6,16944	99,62802	227,32	307,94	16,288	17,26	76,972	1,1276	12,8	0,07792	0,07312	1,461	0	
№ 268/330	Котлета мясная п/фабр.	100	8,511825	7,8076	5,82894	127,6312	547,85	164,525	20,341	16,3093	97,155	0,67277	10,25	1,056097	0,07784	1,838	0	
№ 321	капуста тушеная	200	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№1009(81)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,82786	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб иодированный	60	2,792	0,283	18,55	87,927	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,381	0	
	итого:		18,17087	17,363	57,5727	459,2524	905,499	1043,07	75,7406	64,5249	272,569	3,81867	40,0505	1,294067	0,26131	4,89	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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
	День 10 (пятница)																
	Обед																
№ 21	салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	10	8,6	132	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№183(81)	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	3,081728	4,049	11,7934	96,2017	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,07684	0,06112	0,619	0
№ 239/331	рыба запеченая (минтай)	100	12,09483	13,759	2,11705	180,682	62,6714	235,196	9,83214	16,35	134,0571	1,89429	20	0,064607	0,109714	3,164	0
№ 312	Картофельное пюре	200	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	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	114,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
	Хлеб иодированный	60	2,325	0,235	15,4575	73,2725	97,5493	30,64	5,26798	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,317	0
	итого:		19,97967	31,238	78,383	674,8841	495,268	1067,36	99,6311	84,968	298,2841	4,16944	26	0,231487	0,245934	5,658	60

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 11 (понедельник)																	
	Обед																	
№ 50	салат из вареной свеклы с сыром и чесноком	100	9,8	37,4	19	276	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	
№221(81)	Суп гороховый	250	6,86012	6,2146	14,3653	140,8326	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0	
№5721(81)	Сосиска в/с отварная с маслом	75/5	6,4484	16,23	0,28483	173,0015	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,431	0	
№753(81)	Лапша отварная	200	3,53675	2,6214	21,822	125,0276	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,411	0	
№924(81)	Компот из свежих яблок	200	0,152	0,1504	25,3635	103,4157	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60	
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,635	0	
	итого:		26,54727	34,59	102,251	826,827	735,474	812,949	156,741	68,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,337	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 14 (четверг)																	
	Обед																	
№ 21	салат из соленых огурцов с луком	100	1,8	10	4,6	132	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0	
№176(81)	Борщ со свежей капустой, сметаной	250/10	1,604048	4,6362	9,34076	85,764	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,546	0	
№661(81)	Котлета домашняя п/фабр. с маслом	100/5	6,73031	13,718	5,2625	171,4421	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0	
№781(81)	Рис отварной	200	1,571558	4,2029	9,47598	82,01649	279,883	333,128	24,8935	20,655	44,981	0,71625	0	0,06892	0,05072	0,856	0	
№933(81)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,6332	117,5317	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60	
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,635	0	
	итого:		15,12592	23,107	83,6274	603,3043	866,327	1020,24	104,23	74,233	230,299	4,02275	27,55	0,86972	0,21332	3,877	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	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	
	День 16 (понедельник)																	
	Обед																	
№ 51	салат из свеклы с изюмом	100	3,6	10	46	288	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0	
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,326927	6,6745	23,2073	186,2078	29,7543	524,854	26,676	32,072	123,7887	1,88407	12,5	0,14809	0,133213	2,405	0	
№676(81)	сосиска в/с отварная с соусом	75/50	9,861747	19,062	3,89561	226,5934	67,7307	184,507	8,8	14,42	107,9733	1,62	20,5	1,412127	0,089227	2,598	0	
№759(81)	Макаронные изделия отварные	200	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№388	Напиток	200	0,38285	0,1382	22,75	93,77502	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60	
	Хлеб иодированный	60	1,86	0,18	12,36	58,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0	
	итого:		22,47414	29,011	75,5781	653,4326	189,885	1259,47	76,476	73,987	316,512	4,93757	50	1,712567	0,34959	6,514	60	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, к кал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
	День 17 (вторник)																	
	Обед																	
№ 40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	5,6	14	29,4	266	294	.290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0	
№115	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	20/250	3,492	5,099	14,8694	119,3666	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0	
№ 265	плов	50/180	13,49571	14,568	17,4967	255,0843	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	4,344	0	
№1009(81)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,82786	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб iodированный	60	1,86	0,18	12,36	58,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0	
	итого:		18,62744	18,845	55,3092	465,7319	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	5,297	60	

