



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»

_____/ Байдина Т.Г.

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

_____/ Штебе Ж.В.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: ВЕСНА-ЛЕТО 2026 год

2 ступень: (с 5-11 класс)

Подразделение: МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2012)

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

_____/БАЙДИНА Т.Г./
 м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

_____/ШТЕБЕ Ж.В.

м.п.

День 1		МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
275/2012	КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,31	28,38	241,43	0,10	0,17	1,33	60,40	129,12	142,93	30,91	0,58
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
114/2012	СЫР 10	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
Итого:		450	11,04	14,32	62,46	427,71	0,14	0,22	1,50	83,40	237,37	236,18	45,91	1,98
ОБЕД														
128/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 60	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	0,02	5,76	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
169/2012	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	2,15	5,42	11,45	104,25	0,07	0,05	16,12	12,00	31,13	54,95	18,33	0,84
399/2012	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 90/30	120	14,19	15,74	11,28	244,96	0,09	0,18	3,90	31,65	70,97	186,65	27,58	2,41
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		810	31,50	31,79	125,17	923,15	0,31	0,30	26,18	70,45	172,45	349,26	74,02	6,32
2-ОЙ ЗАВТРАК														
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	0	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
275/2012	КАША "ДРУЖБА"	200	5,32	11,31	28,38	241,43	0,10	0,17	1,33	60,40	129,12	142,93	30,91	0,58
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		440	13,53	14,74	78,18	504,21	0,18	0,23	1,50	83,40	243,07	255,68	49,81	2,34
ПОЛДНИК														
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	107,00	0,02	0,01	7,80	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20
568/2012	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	6,40	12,47	51,66	345,53	0,09	0,07	0,07	71,70	21,59	62,87	9,96	1,03
Итого:		300	6,66	12,68	76,73	452,53	0,11	0,08	7,87	71,70	32,99	69,91	15,30	2,23
Всего за день:														
		2000	62,73	73,53	342,54	2307,60	0,74	0,83	37,05	308,95	685,88	911,03	185,04	12,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

День 2			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
281/2012	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,23	7,33	29,71	219,31	0,19	0,21	1,53	35,60	158,49	208,12	56,25	1,25	
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	
Итого:		435	9,31	7,59	63,36	365,37	0,22	0,22	4,48	35,60	177,94	235,06	65,69	2,57	
ОБЕД															
60/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,06	5,12	51,48	0,01	0,02	5,82	0,00	21,53	25,09	12,80	0,82	
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	8,93	10,28	7,65	159,90	0,09	0,11	25,74	30,20	48,57	107,60	26,51	1,19	
416/2012	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	36,29	41,02	36,50	660,27	0,41	0,30	4,98	62,16	58,13	446,70	108,27	4,22	
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		780	54,45	55,96	99,35	1119,80	0,55	0,44	36,64	92,36	146,48	613,64	157,58	7,54	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73	
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64	
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого:		500	27,93	25,92	95,83	729,20	0,42	0,25	8,77	43,72	83,77	338,77	163,47	6,94	
ПОЛДНИК															
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	
554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	5,97	4,29	69,11	343,14	0,10	0,06	0,25	12,91	21,42	60,38	12,36	1,41	
Итого:		300	6,65	4,57	93,74	446,90	0,11	0,12	200,25	12,91	33,87	63,78	15,76	2,06	
Всего за день:		1815	98,34	94,04	352,28	2661,27	1,30	1,03	250,14	184,59	442,06	1251,25	402,50	19,11	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

День 3			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
270/2012	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,68	11,58	34,40	277,68	0,17	0,21	1,43	62,00	177,28	255,79	38,04	0,99
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 20	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01	0,00	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого:		445	14,26	16,60	80,01	536,33	0,26	0,38	2,73	95,00	310,93	379,44	58,54	1,62
ОБЕД														
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	5,33	5,75	13,15	126,70	0,07	0,09	20,50	15,00	49,01	89,10	29,62	1,62
356/2012	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	14,11	4,50	10,74	140,48	0,11	0,13	1,33	36,42	51,75	209,13	45,55	0,98
441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,21	6,59	21,67	166,47	0,16	0,13	25,49	31,30	45,99	96,32	32,42	1,21
532/2012	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		900	35,67	19,30	122,14	814,19	0,44	0,40	54,32	82,72	186,55	461,95	132,39	7,63
2-ОЙ ЗАВТРАК														
47/2012	ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ 60	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	0,03	6,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
311/2012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	160	14,29	23,36	3,71	285,08	0,09	0,54	0,79	308,61	129,99	246,91	20,28	2,54
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 40	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:		500	25,61	30,91	74,30	685,40	0,28	0,75	8,09	354,61	286,84	434,91	58,48	3,95
ПОЛДНИК														
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91
564/2012	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	34,60	83,52	13,31	1,00
Итого:		300	9,56	9,28	64,42	381,81	0,15	0,16	0,81	66,00	104,76	136,77	24,71	1,91
Всего за день:														
Всего за день:		2145	85,10	76,09	340,87	2417,73	1,13	1,69	65,95	598,33	889,08	1413,07	274,12	15,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

День 4			МАОУ Усть-качинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	
Итого:		435	13,52	11,45	75,49	472,34	0,28	0,36	2,81	62,40	277,24	322,30	79,83	2,44	
ОБЕД															
58/2012	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18	0,00	25,19	18,67	8,62	0,34	
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	6,79	5,86	14,27	140,12	0,10	0,10	13,77	12,00	24,36	102,10	27,77	1,44	
422/2012	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,48	14,00	9,06	221,21	0,09	0,14	1,64	31,34	54,40	141,43	19,10	1,19	
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64	
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		800	42,36	35,93	134,54	1043,10	0,54	0,42	35,96	70,14	150,01	511,23	205,09	9,30	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	50	1,78	0,28	29,98	132,08	0,03	0,01	0,15	0,00	8,00	15,70	4,70	0,63	
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		490	16,44	11,88	106,11	612,07	0,32	0,37	2,91	62,40	286,84	346,85	85,93	3,10	
ПОЛДНИК															
526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63	
567/2012	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100	100	11,08	11,80	59,10	392,57	0,23	0,21	14,24	78,60	84,40	166,17	34,35	1,80	
Итого:		300	11,54	11,90	82,24	487,87	0,26	0,23	14,24	78,60	100,70	191,97	42,75	2,43	
Всего за день:		2025	83,86	71,16	398,38	2615,38	1,40	1,38	55,92	273,54	814,79	1372,35	413,60	17,27	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,8

День 5			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	
161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	6,29	6,44	8,23	116,39	0,06	0,06	3,73	10,64	16,89	66,18	13,32	0,72	
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73	
435/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,74	15,50	128,12	0,07	0,09	78,74	26,80	97,75	68,52	34,42	1,33	
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого:		820	38,00	32,43	114,51	903,14	0,27	0,32	286,37	54,36	196,20	273,85	79,77	4,45	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
408/2012	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	70	12,03	9,80	4,34	153,66	0,20	1,44	21,49	5351,25	24,22	213,93	13,24	4,58	
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90	
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		460	20,83	16,39	74,43	528,53	0,33	1,48	21,59	5378,05	62,97	296,44	31,95	6,79	
ПОЛДНИК															
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91	
580/2012	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100	100	9,93	2,07	57,93	291,89	0,16	0,10	0,52	8,00	66,35	109,55	19,13	1,06	
Итого:		300	9,99	2,08	73,18	353,20	0,16	0,10	3,42	8,00	79,40	119,34	24,37	1,97	
ЗАВТРАК															
277/2012	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,27	7,08	31,86	221,27	0,09	0,18	1,38	41,20	134,71	123,08	20,38	0,44	
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
310/2012	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	5	0,24	0,22	0,01	3,02	0,00	0,01	0,00	4,80	15,78	6,70	1,12	0,16	
Итого:		430	8,49	7,55	58,81	342,19	0,12	0,20	1,48	46,00	165,74	154,28	29,40	1,75	
Всего за день:		2010	77,31	58,45	320,93	2127,06	0,88	2,10	312,86	5486,41	504,31	843,91	165,49	14,96	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

День 6			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД															
128/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ-ПР) 60	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	0,02	5,76	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48	
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	8,93	10,28	7,65	159,90	0,09	0,11	25,74	30,20	48,57	107,60	26,51	1,19	
399/2012	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	150	16,26	18,21	13,59	285,63	0,11	0,22	3,95	39,08	84,70	217,22	31,52	2,56	
252/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,80	39,45	262,96	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64	
526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	116,88	0,00	0,01	0,40	0,00	22,65	15,40	6,00	1,25	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		840	43,44	40,73	127,12	1060,11	0,56	0,52	40,82	96,08	198,53	591,85	215,43	10,56	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	25/15	5,05	3,03	15,72	110,23	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45	
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	228,35	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45	
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,58	0,20	9,52	46,20	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
126/2012	ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:		560	12,63	11,01	83,57	496,93	0,16	0,28	11,70	66,60	271,36	264,65	57,02	4,19	
ПОЛДНИК															
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91	
580/2012	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100	100	9,93	2,07	57,93	291,89	0,16	0,10	0,52	8,00	66,35	109,55	19,13	1,06	
Итого:		300	11,38	3,32	72,37	369,07	0,18	0,18	1,27	18,00	136,51	162,80	30,53	1,97	
ЗАВТРАК															
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	228,35	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45	
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	
Итого:		435	7,62	7,63	66,93	373,25	0,10	0,21	1,68	43,60	162,06	179,30	40,52	1,73	
Всего за день:		2095	75,07	62,69	349,99	2299,36	1,00	1,19	55,47	224,28	768,46	1198,60	343,50	18,45	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,7

День 7			МАОУ Усть-качинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
60/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,06	5,12	51,48	0,01	0,02	5,82	0,00	21,53	25,09	12,80	0,82	
148/2012	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	6,79	5,86	14,27	140,12	0,10	0,10	13,77	12,00	24,36	102,10	27,77	1,44	
416/2012	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	36,29	41,02	36,50	660,27	0,41	0,30	4,98	62,16	58,13	446,70	108,27	4,22	
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	107,00	0,02	0,01	7,80	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		780	52,57	51,75	116,00	1146,87	0,58	0,44	32,37	74,16	123,42	606,93	159,78	8,12	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
422/2012	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	14,40	17,51	12,57	266,33	0,05	0,08	0,90	16,92	43,31	82,35	11,83	0,73	
432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90	
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
Итого:		500	27,68	26,81	96,91	745,25	0,25	0,28	2,20	63,72	196,26	259,61	42,94	2,44	
ПОЛДНИК															
524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83	
567/2012	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100	100	11,08	11,80	59,10	392,57	0,23	0,21	14,24	78,60	84,40	166,17	34,35	1,80	
Итого:		280	11,56	12,00	80,25	483,17	0,26	0,23	41,24	78,60	103,25	178,67	42,25	2,63	
ЗАВТРАК															
180/2012	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,83	4,53	19,60	149,10	0,08	0,22	1,82	32,00	171,33	140,22	22,16	0,40	
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	118,00	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
310/2012	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	5	0,24	0,22	0,01	3,02	0,00	0,01	0,00	4,80	15,78	6,70	1,12	0,16	
Итого:		430	10,95	7,51	51,28	327,87	0,15	0,39	3,12	56,80	312,56	253,17	40,78	0,99	
Всего за день:		1990	102,76	98,07	344,44	2703,16	1,24	1,34	78,93	273,28	735,49	1298,38	285,75	14,18	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

День 8			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	
161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	6,29	6,44	8,23	116,39	0,06	0,06	3,73	10,64	16,89	66,18	13,32	0,72	
345/2012	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	11,46	3,34	6,82	105,57	0,09	0,15	0,95	26,90	87,00	192,38	39,85	0,65	
441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,21	6,59	21,67	166,47	0,16	0,13	25,49	31,30	45,99	96,32	32,42	1,21	
524/2012	КОМПОТ С ЯБЛОКАМИ 200	200	0,08	0,08	11,94	50,32	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		800	29,42	17,51	97,28	676,29	0,44	0,38	35,17	68,84	187,18	436,48	109,79	4,51	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	50	1,78	0,28	29,98	132,08	0,03	0,01	0,15	0,00	8,00	15,70	4,70	0,63	
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		490	12,81	8,93	101,07	543,62	0,28	0,21	1,71	42,40	172,80	245,45	63,58	3,16	
ПОЛДНИК															
554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	100	5,97	4,29	69,11	343,14	0,10	0,06	0,25	12,91	21,42	60,38	12,36	1,41	
526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63	
Итого:		300	6,43	4,39	92,25	438,44	0,13	0,08	0,25	12,91	37,72	86,18	20,76	2,04	
ЗАВТРАК															
282/2012	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	258,99	0,21	0,19	1,46	42,40	146,55	195,50	48,88	1,22	
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,04	60,15	0,00	0,00	0,10	0,00	10,25	8,25	4,40	0,87	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	
Итого:		435	9,89	8,50	70,45	403,89	0,24	0,20	1,61	42,40	163,20	220,90	57,48	2,50	
Всего за день:		2025	58,55	39,33	361,05	2062,24	1,09	0,87	38,74	166,55	560,90	989,01	251,61	12,21	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 6,2

День 9			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
58/2012	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18	0,00	25,19	18,67	8,62	0,34	
158/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	200	4,53	3,85	17,44	125,09	0,20	0,07	11,30	16,00	32,25	93,06	33,10	1,70	
408/2012	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,00	37,93	339,01	20,96	7,25	
433/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	150	5,37	6,80	33,54	216,82	0,10	0,05	3,53	30,00	23,72	59,94	16,88	1,04	
532/2012	СОК ПОРЦ.	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,74	0,60	28,56	138,60	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	5,20	1,20	16,00	95,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		700	39,87	35,14	115,88	941,82	0,71	2,44	66,06	8526,00	138,09	556,68	91,96	12,39	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
323/2012	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150	150	12,05	6,59	43,71	300,48	0,06	0,19	0,49	53,17	91,72	157,77	30,67	0,72	
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91	
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		440	19,52	12,65	112,85	661,44	0,16	0,23	3,39	85,67	133,27	237,06	49,01	2,57	
ПОЛДНИК															
507/2012	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,45	1,25	14,44	77,18	0,02	0,08	0,75	10,00	70,16	53,25	11,40	0,91	
568/2012	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	6,40	12,47	51,66	345,53	0,09	0,07	0,07	71,70	21,59	62,87	9,96	1,03	
Итого:		300	7,85	13,72	66,10	422,71	0,11	0,15	0,82	81,70	91,75	116,12	21,36	1,94	
ЗАВТРАК															
283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	228,35	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45	
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,25	61,31	0,00	0,00	2,90	0,00	13,05	9,79	5,24	0,91	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
529/2012	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ 10	10	0,04	0,00	6,50	27,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	
Итого:		235	7,68	7,64	67,14	374,41	0,10	0,21	4,48	43,60	164,86	180,84	41,36	1,77	
Всего за день:		1875	74,92	69,15	361,97	2400,38	1,08	3,03	74,75	8736,97	527,97	1090,70	203,69	18,67	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

День 10			МАОУ Усть-качкинская школа 5-11 кл												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
263/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	195	9,22	6,63	33,37	234,68	0,26	0,25	4,90	32,00	130,72	239,90	114,00	3,46	
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81	
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 40	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого:		475	19,41	14,50	100,37	621,48	0,38	0,44	6,20	78,00	279,41	410,35	152,35	5,11	
ПОЛДНИК															
564/2012	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	34,60	83,52	13,31	1,00	
524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,48	0,20	21,15	90,60	0,03	0,02	27,00	0,00	18,85	12,50	7,90	0,83	
Итого:		280	8,59	8,23	71,13	395,23	0,16	0,10	27,06	56,00	53,45	96,02	21,21	1,83	
ЗАВТРАК															
263/2012	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	195	9,22	6,63	33,37	234,68	0,26	0,25	4,90	32,00	130,72	239,90	114,00	3,46	
508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	128,60	0,04	0,16	1,30	20,00	124,29	109,65	26,75	0,81	
604/2012	ПЕЧЕНЬЕ 20	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01	0,00	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	
Итого:		440	16,53	12,09	79,29	503,93	0,35	0,43	6,20	65,00	268,21	383,20	147,25	4,75	
ОБЕД															
121/2012	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	
142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,25	4,59	10,39	100,71	0,06	0,07	16,24	12,00	39,30	70,47	23,51	1,29	
422/2012	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,48	14,00	9,06	221,21	0,09	0,14	1,64	31,34	54,40	141,43	19,10	1,19	
424/2012	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	6,68	8,88	33,43	240,28	0,24	0,06	0,00	26,80	37,42	180,71	70,12	2,02	
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	
123/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,16	0,40	19,04	92,40	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	7,80	1,80	24,00	143,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		800	37,53	30,01	121,57	908,30	0,45	0,35	220,88	70,14	165,37	436,41	130,13	5,95	
Всего за день:		1995	82,06	64,83	372,36	2428,94	1,34	1,32	260,34	269,14	766,44	1325,98	450,94	17,64	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,5

Соотношение за период Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4