

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ «Усть-качкинская средняя школа»



// Байдина Т.Г.

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель



Штебе Ж.В.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Период: ОСЕНЬ-ЗИМА 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, 2021)

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ИП Штебе Ж.В.

ДИРЕКТОР  БАЙДИНА Т.Г./

Руководитель  /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														
225/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	10,47	9,91	46,28	321,74	0,30	0,21	1,53	59,00	159,53	249,62	67,19	1,78	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
573/2021	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	
75/2021	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:	500	17,64	14,18	77,70	516,94	0,36	0,34	2,25	92,00	317,83	379,62	84,79	2,39	
	2-ОЙ ЗАВТРАК														
63/2021	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАР) 40!	40	5,53	8,32	10,52	139,06	0,03	0,07	0,11	64,00	139,40	102,45	10,10	0,39	
225/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	10,47	9,91	46,28	321,74	0,30	0,21	1,53	59,00	159,53	249,62	67,19	1,78	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
573/2021	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:	530	20,61	19,89	88,22	622,27	0,39	0,37	2,29	133,00	367,23	423,07	89,89	2,69	
	ОБЕД														
104/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250!	250	2,37	10,67	10,55	149,27	0,08	0,08	30,66	15,00	38,06	52,51	24,27	0,93	
356/2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100!	100	22,83	13,42	8,00	244,10	0,38	2,74	40,98	#####	29,15	402,70	24,10	8,61	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180!	180	6,75	7,39	43,07	265,81	0,11	0,03	0,00	32,00	14,25	55,62	9,80	1,00	
486/2021	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	
573/2021	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	
574/2021	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	40,39	33,16	108,60	897,50	0,62	2,86	73,64	#####	92,96	539,03	65,57	11,45	
	Всего за день:	1840	78,64	67,23	274,52	2036,71	1,37	3,57	78,18	#####	778,02	1341,72	240,25	16,53	

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ИП Штебе Ж.В.

ДИРЕКТОР _____ /БАЙДИНА Т.Г./

Руководитель _____ /Штебе Ж.В./



М.П.



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														
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 !	250	8,76	10,84	35,81	282,65	0,22	0,26	1,87	64,20	193,68	252,25	67,93	1,51
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	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
86/2021	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:		500	13,41	12,49	77,79	487,21	0,28	0,35	2,67	74,20	273,30	332,40	85,63	2,99
2-ОЙ ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100!	100	12,54	16,56	13,97	256,08	0,04	0,06	0,63	11,40	45,81	61,96	9,64	0,57
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180!	180	10,25	9,27	46,32	309,70	0,35	0,17	5,83	32,00	18,86	243,93	162,04	5,45
419	СОУС ТОМАТНЫЙ 50.	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	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:		590	28,98	27,68	105,29	789,54	0,48	0,33	7,21	53,40	146,89	398,14	191,48	7,59
ОБЕД														
4/2012	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ 100!	100	1,11	20,06	6,91	212,63	0,02	0,03	24,60	0,00	29,22	24,90	12,20	0,46
120/2021	УХА РЫБАЦКАЯ 250!	250	6,68	2,70	15,11	115,99	0,14	0,10	18,66	13,00	25,47	130,13	38,12	1,13
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280!	280	21,26	24,83	48,78	503,59	0,15	0,17	3,81	35,20	26,77	252,04	56,43	2,00
495/2021	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
573/2021	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
574/2021	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:		910	37,85	49,21	132,61	1137,09	0,35	0,32	47,47	48,20	112,11	448,47	118,35	5,28
Всего за день:		2000	80,24	89,38	315,69	2413,84	1,11	1,00	57,35	175,80	532,30	1179,01	395,46	15,86

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  /БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



День 3		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
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	8,99	8,61	45,55	301,46	0,20	0,24	1,60	60,00	169,20	239,96	46,69	2,32
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10!	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,95	0,50	23,80	115,50	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	510	14,44	18,62	81,81	560,80	0,28	0,35	2,25	110,00	241,90	320,46	60,69	2,97
2-ОЙ ЗАВТРАК														
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100!	100	0,70	6,09	1,90	65,25	0,03	0,02	7,00	0,00	19,94	30,72	14,18	0,52
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200!	200	17,81	22,60	4,57	296,50	0,12	0,66	0,99	353,70	160,55	306,19	25,35	3,16
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 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
573/2021	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:	590	27,37	36,00	72,74	730,47	0,27	0,80	8,64	396,20	269,29	451,41	59,63	4,70
ОБЕД														
129/2021	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250!	250	2,60	4,38	18,20	125,24	0,09	0,05	11,24	0,00	12,36	49,21	18,31	0,78
372/2021	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 100!	100	16,08	15,47	10,03	244,88	0,10	0,16	1,82	34,80	60,26	156,99	21,20	1,32
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180!	180	4,28	6,03	18,50	145,40	0,08	0,10	88,75	28,00	99,85	77,42	37,80	1,47
488/2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200!	200	0,54	0,22	23,85	102,03	0,03	0,02	30,30	0,00	21,09	13,98	8,82	0,91
573/2021	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
574/2021	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	31,86	27,70	105,62	805,55	0,34	0,34	132,11	62,80	201,56	323,60	91,73	4,92
Всего за день:		1910	73,67	82,32	260,17	2096,82	0,89	1,49	143,00	569,00	712,75	1095,47	212,05	12,59

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



День 4		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														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 !	250	7,74	8,61	39,15	271,18	0,11	0,22	1,70	61,60	166,80	151,57	25,25	0,55
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 200!	200	3,39	2,80	14,98	105,07	0,04	0,15	1,30	20,00	122,86	103,10	22,50	0,57
86/2021	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
573/2021	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	14,33	11,81	79,67	495,65	0,19	0,38	3,05	81,60	299,06	281,57	54,05	1,69
2-ОЙ ЗАВТРАК														
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40!	40	1,75	4,41	20,27	128,97	0,02	0,01	0,08	29,50	6,50	15,30	3,65	0,45
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 !	250	7,74	8,61	39,15	271,18	0,11	0,22	1,70	61,60	166,80	151,57	25,25	0,55
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 200!	200	3,39	2,80	14,98	105,07	0,04	0,15	1,30	20,00	122,86	103,10	22,50	0,57
573/2021	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:	530	16,04	16,22	93,44	597,62	0,21	0,39	3,08	111,10	304,16	295,97	57,00	2,01
ОБЕД														
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250!	250	2,65	7,77	14,02	137,87	0,08	0,06	20,18	15,00	35,22	65,97	22,31	1,00
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ 100!	100	19,27	11,37	8,30	215,89	0,15	0,29	1,36	100,96	132,37	319,79	62,43	1,31
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180!	180	3,90	7,93	26,07	200,46	0,19	0,16	30,58	37,80	59,18	117,58	39,23	1,46
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200!	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
573/2021	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
574/2021	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	34,86	28,95	108,06	845,98	0,47	0,58	252,12	153,76	247,22	532,74	132,97	4,86
	Всего за день:	1840	65,23	56,98	281,17	1939,25	0,87	1,35	258,25	346,46	850,44	1110,28	244,02	8,56

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  БАИДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 250 !	250	6,60	8,73	35,41	252,42	0,12	0,21	1,63	60,40	157,30	174,99	38,69	0,73
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/2021	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
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10!	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого:	500	11,26	18,64	66,91	488,66	0,18	0,31	2,28	110,40	228,00	248,99	51,29	1,27
2-ОЙ ЗАВТРАК														
357/2021	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ 100!	100	20,00	8,76	26,63	265,34	0,31	1,82	26,74	6447,18	29,95	320,44	28,91	6,39
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180!	180	6,75	7,39	43,07	265,81	0,11	0,03	0,00	32,00	14,25	55,62	9,80	1,00
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
573/2021	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:	540	31,49	16,75	113,30	729,90	0,49	1,87	26,84	6479,18	66,45	423,31	51,51	8,92
ОБЕД														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 100!	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,37	30,08	14,02	0,50
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250!	250	2,57	7,89	17,62	155,63	0,11	0,08	16,38	15,00	24,83	78,34	25,75	0,96
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ -"ЕЖИКИ" 100!	100	9,35	14,97	10,93	215,89	0,02	0,01	1,00	0,00	5,19	23,12	6,38	0,24
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180!	180	10,25	9,27	46,32	309,70	0,35	0,17	5,83	32,00	18,86	243,93	162,04	5,45
419	СОУС ТОМАТНЫЙ 50.	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
495/2021	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
573/2021	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
574/2021	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:	960	31,67	33,85	138,58	997,40	0,55	0,30	30,61	47,00	96,90	416,87	219,79	8,84
Всего за день:														
		2000	74,42	69,24	318,79	2215,96	1,22	2,48	59,73	6636,58	391,35	1089,17	322,59	19,03

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



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
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	8,81	8,64	46,46	304,46	0,19	0,23	1,56	59,40	188,40	291,16	43,37	1,11
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	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
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10!	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
Итого:		500	13,47	18,54	82,02	556,79	0,25	0,33	2,31	109,40	269,02	373,41	60,37	2,48
2-ОЙ ЗАВТРАК														
69/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ 40!	40	0,98	24,89	5,48	249,85	0,01	0,03	0,00	177,00	5,50	12,20	1,30	0,18
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	8,81	8,64	46,46	304,46	0,19	0,23	1,56	59,40	188,40	291,16	43,37	1,11
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	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
82/2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ!	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:		630	14,80	35,58	97,22	783,87	0,29	0,37	12,31	246,40	288,12	393,61	70,67	4,84
ОБЕД														
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250!	250	2,47	5,24	15,49	118,99	0,04	0,02	1,30	35,40	10,44	28,83	8,16	0,47
329/2021	БИГУС(СВ.) 280!	280	24,89	32,45	14,13	448,16	0,10	0,12	101,85	0,00	111,09	88,09	48,44	1,75
495/2021	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
573/2021	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
574/2021	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	36,16	39,31	91,43	872,03	0,18	0,16	103,55	35,40	152,18	158,32	68,20	3,91
Всего за день:														
		1940	64,43	93,43	270,67	2212,69	0,72	0,86	118,17	391,20	709,32	925,34	199,24	11,23

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  /БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



День 7		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														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	8,99	8,61	45,55	301,46	0,20	0,24	1,50	60,00	169,20	239,96	46,69	2,32
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 200!	200	3,39	2,80	14,98	105,07	0,04	0,15	1,30	20,00	122,86	103,10	22,50	0,57
573/2021	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
86/2021	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:	500	15,58	11,81	86,07	525,93	0,28	0,40	2,95	80,00	301,46	369,96	75,49	3,46
2-ОЙ ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100!	100	12,54	16,56	13,97	256,08	0,04	0,06	0,63	11,40	45,81	61,96	9,64	0,57
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180!	180	6,75	7,39	43,07	265,81	0,11	0,03	0,00	32,00	14,25	55,62	9,80	1,00
419	СОУС ТОМАТНЫЙ 50.	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 200!	200	3,39	2,80	14,98	105,07	0,04	0,15	1,30	20,00	122,86	103,10	22,50	0,57
573/2021	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:	570	25,84	27,15	91,06	719,36	0,23	0,25	1,93	63,40	190,92	246,68	47,54	2,58
ОБЕД														
1/2021	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100!	100	1,09	6,66	6,28	89,40	0,02	0,03	25,53	0,00	28,76	21,12	11,47	0,39
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250!	250	3,27	5,34	14,62	122,93	0,09	0,12	19,04	27,60	72,33	85,51	28,64	0,79
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100!	100	11,97	15,55	3,24	200,79	0,07	0,12	3,60	57,00	20,21	111,18	17,02	0,99
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180!	180	10,25	9,27	46,32	309,70	0,35	0,17	5,83	32,00	18,86	243,93	162,04	5,45
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200!	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
573/2021	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
574/2021	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:	910	35,62	38,70	130,13	1014,58	0,58	0,51	254,00	116,60	160,61	491,14	228,17	8,71
Всего за день:														
		1980	77,04	77,66	307,26	2259,87	1,09	1,16	258,88	260,00	652,99	1107,78	351,20	14,75

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР _____ /БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель _____ /Штебе Ж.В./

М.П.



День 8		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														
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 !	250	8,76	10,84	35,81	282,65	0,22	0,26	1,87	64,20	193,68	252,25	67,93	1,51
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/2021	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
75/2021	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:		500	15,93	15,11	67,23	477,85	0,28	0,39	2,59	97,20	351,98	382,25	85,53	2,12
2-ОЙ ЗАВТРАК														
63/2021	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАР) 40!	40	5,53	8,32	10,52	139,06	0,03	0,07	0,11	64,00	139,40	102,45	10,10	0,39
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 !	250	8,76	10,84	35,81	282,65	0,22	0,26	1,87	64,20	193,68	252,25	67,93	1,51
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ !	200	1,45	1,26	12,38	69,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/2021	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:		550	20,48	21,02	87,27	629,38	0,34	0,43	2,63	138,20	405,38	438,70	93,43	2,64
ОБЕД														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 100!	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,37	30,08	14,02	0,50
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250!	250	2,10	7,67	13,45	132,17	0,06	0,07	20,03	15,00	43,05	56,69	25,05	1,15
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(СВ.)280!	280	21,96	31,98	33,47	519,28	0,25	0,15	42,05	36,00	30,04	128,63	48,91	2,01
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200!	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
573/2021	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
574/2021	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:		910	33,38	41,56	108,93	957,75	0,40	0,26	76,88	51,00	109,86	248,44	98,92	5,30
Всего за день:														
		1960	69,79	77,69	263,43	2064,98	1,02	1,08	82,10	286,40	867,22	1069,39	277,88	10,06

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ИП Штебе Ж.В.

ДИРЕКТОР  БАЙДИНА Т.Г./

Руководитель  /Штебе Ж.В./



М.П.



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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250 !	250	7,74	8,61	39,15	271,18	0,11	0,22	1,70	61,60	166,80	151,57	25,25	0,55
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
86/2021	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
573/2021	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	12,39	10,26	81,13	475,74	0,17	0,31	2,50	71,60	246,42	231,72	42,95	2,03
2-ОЙ ЗАВТРАК														
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40!	40	1,75	4,41	20,27	128,97	0,02	0,01	0,08	29,50	6,50	15,30	3,65	0,45
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200!	200	44,72	7,44	31,53	466,31	0,11	0,57	0,89	69,00	278,91	397,98	53,24	0,99
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ 50!	50	1,31	2,61	8,20	63,35	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200!	200	1,45	1,25	16,44	85,16	0,02	0,08	0,75	10,00	70,22	53,25	11,40	0,91
573/2021	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:	550	53,97	16,31	105,00	882,39	0,24	0,74	2,21	124,00	413,62	541,60	82,26	3,09
ОБЕД														
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250!	250	5,63	4,80	21,62	155,47	0,25	0,09	13,90	20,00	36,78	114,21	40,88	2,08
368/2021	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 100!	100	33,24	32,75	4,34	446,94	0,18	0,39	3,64	141,20	83,40	328,46	38,20	2,62
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180!	180	6,75	7,39	43,07	265,81	0,11	0,03	0,00	32,00	14,25	55,62	9,80	1,00
495/2021	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
419	СОУС ТОМАТНЫЙ 50.	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
573/2021	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
574/2021	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:	860	54,42	46,56	130,84	1173,10	0,58	0,53	17,94	193,20	165,08	539,69	100,48	7,39
Всего за день:														
		1910	120,78	73,13	316,97	2531,23	0,99	1,58	22,65	388,80	825,12	1313,01	225,69	12,51

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	8,99	8,61	45,55	301,46	0,20	0,24	1,60	60,00	169,20	239,96	46,69	2,32
457/2021	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
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10!	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
573/2021	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:	520	13,78	17,46	89,23	574,98	0,27	0,27	1,70	100,00	193,85	290,21	59,49	3,87
2-ОЙ ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250 !	250	8,99	8,61	45,55	301,46	0,20	0,24	1,60	60,00	169,20	239,96	46,69	2,32
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ 200!	200	3,39	2,80	14,98	105,07	0,04	0,15	1,30	20,00	122,86	103,10	22,50	0,57
577/578/579/580/581/	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 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
573/2021	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:	560	21,37	17,66	123,94	752,38	0,37	0,44	2,90	112,50	324,56	425,56	85,09	4,05
ОБЕД														
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100!	100	0,70	6,09	1,90	65,25	0,03	0,02	7,00	0,00	19,94	30,72	14,18	0,52
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250!	250	2,65	7,77	14,02	137,87	0,08	0,06	20,18	15,00	35,22	65,97	22,31	1,00
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100!	100	12,54	16,56	13,97	256,08	0,04	0,06	0,63	11,40	45,81	61,96	9,64	0,57
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150!	150	8,60	8,02	38,88	262,12	0,29	0,14	4,90	28,00	15,28	204,74	136,00	4,57
419	СОУС ТОМАТНЫЙ 50.	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180!	180	0,61	0,25	22,17	93,38	0,01	0,05	180,00	0,00	11,21	3,06	3,06	0,58
573/2021	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
574/2021	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:	910	33,46	40,29	125,98	1002,70	0,49	0,34	212,71	54,40	135,46	392,45	190,79	7,68
Всего за день:														
		1990	68,61	75,41	339,15	2330,06	1,13	1,05	217,31	266,90	653,87	1108,22	335,37	15,60