



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

1 ступень: (с 1-4 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"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР Байдина Т.Г. /БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель Штебе Ж.В. /Штебе Ж.В./

М.П.



	День 1	МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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 200 !	200	8,39	8,09	37,14	259,34	0,24	0,17	1,22	48,30	145,03	203,47	54,93	1,57	
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:	450	15,56	12,36	68,56	454,54	0,30	0,30	1,94	81,30	303,33	333,47	72,53	2,18	
	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 200 !	200	8,39	8,09	37,14	259,34	0,24	0,17	1,22	48,30	145,03	203,47	54,93	1,57	
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:	480	18,53	18,07	79,08	559,87	0,33	0,33	1,98	122,30	352,73	376,92	77,63	2,48	
	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 90!	90	20,44	11,16	7,17	210,84	0,34	2,45	36,68	9132,60	26,22	360,53	21,59	7,71	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150!	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	12,03	46,53	8,20	0,84	
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:	770	36,89	29,70	100,71	820,75	0,56	2,57	69,34	9174,40	87,81	487,77	61,46	10,39	
	Всего за день:	1700	70,98	60,13	248,35	1835,16	1,19	3,20	73,26	9378,00	743,87	1198,16	211,62	15,05	

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР Байдина Т.Г. /БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель Штебе Ж.В. /Штебе Ж.В./

М.П.



День 2		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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 200 !	200	7,05	8,86	29,09	229,71	0,18	0,21	1,50	52,50	165,39	205,10	55,46	1,31
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:	450	11,70	10,51	71,07	434,27	0,24	0,30	2,30	62,50	245,01	285,25	73,16	2,79
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90!	90	14,51	17,92	12,43	269,87	0,05	0,08	0,91	17,20	30,46	80,66	11,15	0,63
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
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	29,30	27,79	96,31	755,75	0,43	0,32	6,56	55,20	127,96	377,65	166,95	6,77
	ОБЕД													
4/2012	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ 60!	60	0,75	10,05	3,98	109,35	0,02	0,02	15,60	0,00	19,56	18,50	9,00	0,34
120/2021	УХА РЫБАЦКАЯ 200!	200	5,35	2,16	12,08	92,76	0,11	0,08	14,92	10,40	20,45	104,10	30,49	0,90
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240!	240	18,27	22,34	41,92	441,83	0,13	0,15	3,37	30,24	22,83	217,07	48,83	1,72
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:	780	33,17	36,17	119,79	948,82	0,30	0,27	34,29	40,64	93,49	381,07	99,92	4,65
	Всего за день:	1780	74,17	74,47	287,17	2138,84	0,97	0,89	43,15	158,34	466,46	1043,97	340,03	14,21

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  /БАЙДИНА Т.Г./



М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



	День 3	МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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 200 !	200	7,16	7,04	36,49	242,57	0,16	0,19	1,27	49,10	135,05	191,17	37,19	1,85
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:	460	12,61	17,05	72,75	501,91	0,24	0,30	1,92	99,10	207,75	271,67	51,19	2,50
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60!	60	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82	0,00	12,23	17,10	7,82	0,30
268/2021	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
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:	510	23,53	36,72	71,02	713,92	0,23	0,67	5,26	351,11	231,02	378,51	48,20	3,86
	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 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
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150!	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
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:	770	29,59	25,94	101,65	764,60	0,32	0,31	121,92	58,14	193,60	299,14	86,25	4,65
	Всего за день:	1740	65,73	79,71	245,42	1980,43	0,79	1,28	129,10	508,35	632,37	949,32	185,64	11,01

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  /БАИДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



День 4		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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 200 !	200	6,16	7,05	31,25	218,03	0,08	0,18	1,37	50,50	133,85	121,18	20,17	0,44
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:	450	12,75	10,25	71,77	442,50	0,16	0,34	2,72	70,50	266,11	251,18	48,97	1,58
	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 200 !	200	6,16	7,05	31,25	218,03	0,08	0,18	1,37	50,50	133,85	121,18	20,17	0,44
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:	480	14,46	14,66	85,54	544,47	0,18	0,35	2,75	100,00	271,21	265,58	51,92	1,90
	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 90!	90	17,39	10,71	7,83	200,22	0,14	0,26	1,24	92,90	120,37	288,68	56,36	1,18
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150!	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
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:	770	32,29	26,95	103,19	796,32	0,43	0,52	246,91	139,20	222,03	480,37	120,09	4,48
	Всего за день:	1700	59,50	51,86	260,50	1783,29	0,77	1,21	252,38	309,70	759,35	997,13	220,98	7,96

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР Байдина Т.Г. /БАЙДИНА Т.Г./

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель Штебе Ж.В. /Штебе Ж.В./

М.П.



	День 5	МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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" 200 !	200	5,24	7,14	28,24	202,88	0,10	0,17	1,30	49,50	126,02	139,31	30,70	0,58
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:	450	9,90	17,05	59,74	439,12	0,16	0,27	1,95	99,50	196,72	213,31	43,30	1,12
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
357/2021	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ 90!	90	16,19	7,18	14,99	189,35	0,25	1,61	23,60	5778,68	20,34	267,16	20,62	5,46
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150!	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	12,03	46,53	8,20	0,84
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:	500	26,57	13,97	94,60	610,42	0,41	1,66	23,70	5805,48	54,62	360,94	41,62	7,83
	ОБЕД													
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 60!	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,57	18,08	8,42	0,30
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" 90!	90	8,40	14,87	9,66	206,09	0,02	0,01	1,20	0,00	5,55	21,94	6,00	0,23
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
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:	880	28,79	32,46	129,11	935,50	0,48	0,26	27,08	43,00	86,88	364,50	187,77	7,75
	Всего за день:	1830	65,26	63,48	283,45	1985,04	1,05	2,19	52,73	5947,98	338,22	938,75	272,69	16,70

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  /БАИДИНА Т.Г./

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



День 6		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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 200 !	200	7,11	7,08	37,76	247,74	0,16	0,18	1,25	48,70	151,45	235,07	35,01	0,90
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:	450	11,77	16,98	73,32	500,07	0,22	0,28	2,00	98,70	232,07	317,32	52,01	2,27
	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 200 !	200	7,11	7,08	37,76	247,74	0,16	0,18	1,25	48,70	151,45	235,07	35,01	0,90
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:	580	13,10	34,02	88,52	727,15	0,26	0,32	12,00	235,70	251,17	337,52	62,31	4,63
	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.) 240!	240	21,34	27,53	12,13	381,67	0,08	0,10	87,30	0,00	95,11	75,69	41,48	1,50
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:	770	32,61	34,39	89,43	805,54	0,16	0,14	89,00	35,40	136,20	145,92	61,24	3,66
	Всего за день:	1800	57,48	85,39	251,27	2032,76	0,64	0,74	103,00	369,80	619,44	800,76	175,56	10,56

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР Байдина Т.Г. /БАЙДИНА Т.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель Штебе Ж.В. /Штебе Ж.В./

М.П.



День 7		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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 200 !	200	7,16	7,04	36,49	242,57	0,16	0,19	1,27	49,10	135,05	191,17	37,19	1,85
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:		450	13,75	10,24	77,01	467,04	0,24	0,35	2,62	69,10	267,31	321,17	65,99	2,99
2-ОЙ ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90!	90	14,51	17,92	12,43	269,87	0,05	0,08	0,91	17,20	30,46	80,66	11,15	0,63
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150!	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	12,03	46,53	8,20	0,84
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:		530	26,70	27,31	82,46	689,66	0,22	0,27	2,21	64,00	173,35	256,29	47,45	2,48
ОБЕД														
1/2021	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60!	60	0,93	4,05	4,58	58,48	0,02	0,02	21,84	0,00	24,76	17,68	9,53	0,33
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200!	200	2,46	4,24	10,59	92,64	0,06	0,09	13,59	22,00	56,37	63,60	21,01	0,56
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 90!	90	10,68	14,43	3,31	185,78	0,07	0,11	3,53	54,20	19,63	100,21	15,51	0,91
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
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:		780	31,71	32,62	117,03	890,78	0,49	0,43	243,85	104,20	136,49	415,63	191,05	7,46
Всего за день:		1760	72,16	70,17	276,50	2047,48	0,95	1,05	248,69	237,30	577,15	993,09	304,49	12,93

"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 1-4 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	
ЗАВТРАК															
234/2021	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 !	200	7,05	8,86	29,09	229,71	0,18	0,21	1,50	52,50	165,39	205,10	55,46	1,31	
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:		450	14,22	13,13	60,51	424,91	0,24	0,34	2,22	85,50	323,69	335,10	73,06	1,92	
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 200 !	200	7,05	8,86	29,09	229,71	0,18	0,21	1,50	52,50	165,39	205,10	55,46	1,31	
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:		500	18,77	19,04	80,55	576,44	0,30	0,38	2,26	126,50	377,09	391,55	80,96	2,44	
ОБЕД															
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 60!	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,57	18,08	8,42	0,30	
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.)240!	240	18,42	27,70	24,63	428,68	0,18	0,12	31,00	32,00	22,37	95,10	36,05	1,49	
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:		830	29,56	37,24	99,33	862,63	0,32	0,22	63,03	47,00	95,39	202,91	80,46	4,58	
Всего за день:		1780	62,55	69,41	240,39	1863,98	0,86	0,94	67,51	259,00	796,17	929,56	234,48	8,94	

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР  БАЙДИНА Т.Г./



М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель  /Штебе Ж.В./

М.П.



День 9		МАОУ Усть-качкинская школа 1-4 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
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 !	200	6,16	7,05	31,25	218,03	0,08	0,18	1,37	50,50	133,85	121,18	20,17	0,44
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:	450	10,81	8,70	73,23	422,59	0,14	0,27	2,17	60,50	213,47	201,33	37,87	1,92
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
282/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 150!	150	13,01	3,69	44,05	281,44	0,06	0,16	0,09	36,50	59,36	149,84	30,82	0,77
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:	500	22,26	12,56	117,52	697,52	0,19	0,33	1,41	91,50	194,07	293,46	59,84	2,87
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 90!	90	29,89	30,49	4,02	411,78	0,16	0,35	3,28	132,24	76,23	296,27	34,44	2,36
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150!	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	12,03	46,53	8,20	0,84
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:	820	49,96	43,10	123,46	1094,45	0,54	0,49	17,58	179,04	155,69	498,41	95,12	6,97
	Всего за день:	1770	83,03	64,36	314,21	2214,56	0,87	1,09	21,16	331,04	563,23	993,20	192,83	11,76

"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 1-4 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
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	7,16	7,04	36,49	242,57	0,16	0,19	1,27	49,10	135,05	191,17	37,19	1,85
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:		470	11,95	15,89	80,17	516,09	0,23	0,22	1,37	89,10	159,70	241,42	49,99	3,40
2-ОЙ ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 !	200	7,16	7,04	36,49	242,57	0,16	0,19	1,27	49,10	135,05	191,17	37,19	1,85
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:		510	19,54	16,09	114,88	693,49	0,33	0,39	2,57	101,60	290,41	376,77	75,59	3,58
ОБЕД														
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60!	60	0,38	6,05	1,04	60,12	0,02	0,01	3,82	0,00	12,23	17,10	7,82	0,30
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" 90!	90	14,51	17,92	12,43	269,87	0,05	0,08	0,91	17,20	30,46	80,66	11,15	0,63
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:		860	35,11	41,61	123,58	1011,36	0,49	0,35	209,81	60,20	112,40	397,53	185,94	7,52
Всего за день:		1840	66,60	73,59	318,63	2220,94	1,05	0,96	213,75	250,90	562,51	1015,72	311,52	14,50