"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"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР_____/БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

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
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
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
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:	*550*	*23,63*	*15,48*	*98,46*	*635,64*	*0,38*	*0,35*	*2,25*	*92,00*	*319,83*	*386,12*	*86,19*	*2,50*
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
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
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*	*29,53*	*35,29*	*103,84*	*854,19*	*0,31*	*0,24*	*36,26*	*104,00*	*84,02*	*247,51*	*58,49*	*3,83*
	Всего за день:	*1360*	*53,16*	*50,77*	*202,30*	*1489,83*	*0,69*	*0,59*	*38,51*	*196,00*	*403,85*	*633,63*	*144,68*	*6,33*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР_____/БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель__Шт__/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.		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
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 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
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:	*550*	*19,40*	*13,79*	*98,55*	*605,91*	*0,30*	*0,36*	*2,67*	*74,20*	*275,30*	*338,90*	*87,03*	*3,10*
ОБЕД														
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕР. 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
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*	*37,54*	*29,25*	*127,40*	*935,36*	*0,35*	*0,31*	*27,87*	*48,20*	*105,89*	*447,57*	*120,15*	*5,42*
	Всего за день:	*1460*	*56,94*	*43,04*	*225,95*	*1541,27*	*0,65*	*0,67*	*30,54*	*122,40*	*381,19*	*786,47*	*207,18*	*8,52*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР_____/БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель__Шт__/Штебе Ж.В./

м.п.

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														
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
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:	*550*	*19,64*	*19,82*	*97,81*	*656,40*	*0,28*	*0,35*	*2,25*	*110,00*	*241,90*	*320,46*	*60,69*	*2,97*
ОБЕД														
98/2021	СВЕКОЛЬНИК 250!	250	11,15	8,61	21,94	212,63	0,13	0,16	22,30	30,75	92,25	174,83	50,54	3,26
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
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
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*	*42,88*	*33,29*	*133,93*	*1013,35*	*0,41*	*0,38*	*54,42*	*97,55*	*195,85*	*427,42*	*95,96*	*6,93*
	Всего за день:	*1360*	*62,52*	*53,11*	*231,74*	*1669,75*	*0,69*	*0,73*	*56,67*	*207,55*	*437,75*	*747,88*	*156,65*	*9,90*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР _____ /БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"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 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
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:	*550*	*20,32*	*13,11*	*100,43*	*614,35*	*0,21*	*0,39*	*3,05*	*81,60*	*301,06*	*288,07*	*55,45*	*1,80*
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
308/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100!	100	13,54	4,83	6,67	124,77	0,11	0,16	2,52	50,71	66,83	218,63	50,86	1,25
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*	*29,08*	*19,02*	*110,61*	*742,23*	*0,44*	*0,44*	*244,34*	*88,51*	*158,82*	*414,82*	*117,40*	*4,58*
	Всего за день:	*1360*	*49,40*	*32,13*	*211,04*	*1356,58*	*0,65*	*0,83*	*247,39*	*170,11*	*459,88*	*702,89*	*172,85*	*6,38*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР /БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"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
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
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:	*550*	*17,25*	*19,94*	*87,67*	*607,36*	*0,20*	*0,32*	*2,28*	*110,40*	*230,00*	*255,49*	*52,69*	*1,38*
ОБЕД														
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:	*860*	*30,97*	*33,75*	*136,68*	*986,10*	*0,52*	*0,28*	*23,61*	*47,00*	*79,53*	*386,79*	*205,77*	*8,34*
	Всего за день:	*1410*	*48,22*	*53,69*	*224,35*	*1593,46*	*0,72*	*0,60*	*25,89*	*157,40*	*309,53*	*642,28*	*258,46*	*9,72*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР _____ /БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Штебе Ж.В.

Руководитель__ _____ __ /Штебе Ж.В./

м.п.

ИНН 590404207932 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ОГРНИП 316595800122116 Россия, г. Пермь

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
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
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:	*550*	*19,46*	*19,84*	*102,78*	*675,49*	*0,27*	*0,34*	*2,31*	*109,40*	*271,02*	*379,91*	*61,77*	*2,59*
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:	*1360*	*55,62*	*59,15*	*194,21*	*1547,52*	*0,45*	*0,50*	*105,86*	*144,80*	*423,20*	*538,23*	*129,97*	*6,50*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР_____/БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"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	1,60	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
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 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
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:	*550*	*21,57*	*13,11*	*106,83*	*644,63*	*0,30*	*0,41*	*2,95*	*80,00*	*303,46*	*376,46*	*76,89*	*3,57*
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:	*1460*	*57,19*	*51,81*	*236,96*	*1659,21*	*0,88*	*0,92*	*256,95*	*196,60*	*464,07*	*867,60*	*305,06*	*12,28*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР_____ /БАЙДИНА Т.Г./

М.П.

"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
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
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
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:	*550*	*21,92*	*16,41*	*87,99*	*596,55*	*0,30*	*0,40*	*2,59*	*97,20*	*353,98*	*388,75*	*86,93*	*2,23*
ОБЕД														
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕР. 100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
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*	*33,48*	*41,56*	*108,73*	*957,35*	*0,39*	*0,26*	*74,88*	*51,00*	*115,49*	*242,36*	*98,90*	*5,40*
	Всего за день:	*1460*	*55,40*	*57,97*	*196,72*	*1553,90*	*0,69*	*0,66*	*77,47*	*148,20*	*469,47*	*631,11*	*185,83*	*7,63*

"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 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 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
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:	*550*	*18,38*	*11,56*	*101,89*	*594,44*	*0,19*	*0,32*	*2,50*	*71,60*	*248,42*	*238,22*	*44,35*	*2,14*
ОБЕД														
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 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
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
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
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:	*860*	*37,26*	*29,28*	*136,53*	*971,04*	*0,50*	*0,30*	*16,12*	*86,80*	*141,94*	*368,22*	*83,48*	*6,09*
	Всего за день:	*1410*	*55,64*	*40,84*	*238,42*	*1565,48*	*0,69*	*0,62*	*18,62*	*158,40*	*390,36*	*606,44*	*127,83*	*8,23*

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

ДИРЕКТОР _____ /БАЙДИНА Т.Г./

м.п.

"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.		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	1,60	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 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
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:	*550*	*18,19*	*18,56*	*100,47*	*647,48*	*0,26*	*0,27*	*1,70*	*100,00*	*191,85*	*283,71*	*58,09*	*3,76*
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
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:	*810*	*32,76*	*34,20*	*124,08*	*937,45*	*0,46*	*0,32*	*205,71*	*54,40*	*115,52*	*361,73*	*176,61*	*7,16*
	Всего за день:	*1360*	*50,95*	*52,76*	*224,55*	*1584,93*	*0,72*	*0,59*	*207,41*	*154,40*	*307,37*	*645,44*	*234,70*	*10,92*