

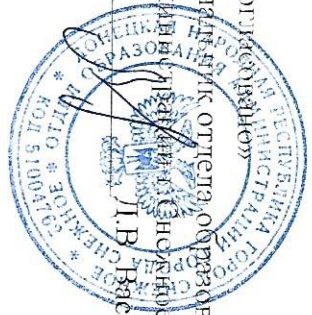
«Содласовано»

Государственный
 Начальник государственной
 администрации города
 В. Черкасов



«Согласовано»

Начальник отдела образования
 администрации города
 Д.В. Васильев



«Утверждено»

Директор МБОУ «СШ № 4 г. Снежногорск»
 М.А. Каченко



Материал передан в бухгалтерию для организации питания детей на учебный период 2022-2023 учебного года в МБОУ «СШ № 4 г. Снежногорск»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей			Химический состав блюда						Энергетическая ценность ккал		Распределение по калории и энергии
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	От 6 до 10 лет и старше	От 6 до 10 лет и старше	От 6 до 10 лет и старше	От 6 до 10 лет и старше	От 6 до 10 лет и старше		
A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

180	Пюре картофельное с мясным соусом	115	115	15,4	15,4	10,9	10,9	15,1	15,1	223	223	X
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	92	92	X
	Вафли	58	58	4,23	4,23	5,54	5,54	28,33	28,33	179,8	179,8	X
Итого	X	X	X	20,63	20,63	16,44	16,44	64,63	64,63	594,8	594,8	X

ВТОРНИК

Завтрак

105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151	151	X
285	Пшеница жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Хлеб в/с	22	22	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	26,54	26,54	29,22	29,22	47,29	47,29	548,95	548,95	X

СРЕДА

Завтрак

164	Макаронны отварные с маслом сливочным	155	155	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	110	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Хлеб в/с	40	40	2,9	2,9	0,26	0,26	19,44	19,44	93,2	93,2	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	31,3	31,3	23,91	23,91	88,29	88,29	706,7	706,7	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	24,5	24,5	161,0	161,0	X
207	Шницель рыбный натуральный вафли	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
	Хлеб в/с	42	42	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	23,3	23,3	27,1	27,1	72,17	72,17	730,28	730,28	X

ПЯТНИЦА

Завтрак

146	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200\10\10	200\10\10	8,6	8,6	14,2	14,2	38,2	38,2	318,0	318,0	X
182	Сырники из творога со сметаной	115	115	17,2	17,2	14,6	14,6	36,2	36,2	314,0	314,0	X
329	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	50	50	0,2	0,2	0	0	4,9	4,9	21,5	21,5	X
Итого	Колгот из сухофруктов X	200 X	200 X	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129,0	129,0	X
	X	X	X	26,6	26,6	28,8	28,8	110,8	110,8	782,5	782,5	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	150\5	150\5	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная с маслом сливочным	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	274,0	274,0	X
	Хлеб в/с	72	72	5,28	5,28	0,48	0,48	35,04	35,04	168	168	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
	X	X	X	25,68	25,68	32,48	32,48	93,34	93,34	783,0	783,0	X

ВІОРНИК

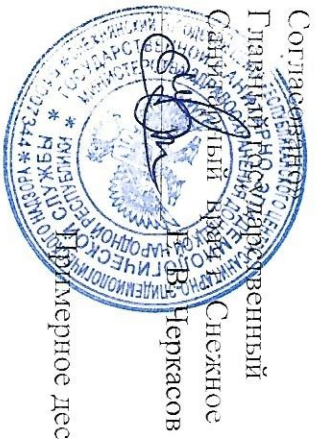
		2000.10.10		2000.10.10		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ	
146	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200	100	200	100	5,9	5,9	11,7	11,7	43,6	43,6	304,0	304,0	X			
	Хлеб в/с	56	56	2,28	2,28	0,24	0,24	4,48	4,48	14,58	14,58	69,9	69,9	X			
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,48	4,48	0	0	17,9	17,9	83	83	X			
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	200	200	1,3	1,3	0	0	0	0	21,2	21,2	92,0	92,0	X			
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	0	0	121,7	121,7	808,9	808,9	X			
Итого	X	X	X	16,83	16,83	16,42	16,42	16,42	16,42	121,7	121,7	808,9	808,9	X			

		2000.10.10		2000.10.10		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ	
105	Корре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151,0	151,0	236,0	236,0	X			
	Птица жареная	110	110	2,1	2,1	16,4	16,4	1,2	1,2	14,58	14,58	69,9	69,9	X			
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X			
	Печенье слоеное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	0	0	15,0	15,0	60	60	X			
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	90,28	90,28	733,8	733,8	X			
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	90,28	90,28	733,8	733,8	X			
Итого	X	X	X	30,55	30,55	28,44	28,44	28,44	28,44	90,28	90,28	733,8	733,8	X			

		2000.10.10		2000.10.10		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ	
308	Картофель тушеный	150	150	3,0	3,0	8,0	8,0	24,9	24,9	184	184	171	171	X			
	Рыба жареная с маслом	100,5	100,5	19,5	19,5	11,0	11,0	5,1	5,1	13,85	13,85	100	100	X			
	Икра кабачковая	50	50	0,97	0,97	0,32	0,32	6,22	6,22	69,9	69,9	118	118	X			
	Вафли	100	100	6,35	6,35	0,24	0,24	0	0	29,3	29,3	773,23	773,23	X			
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	0	0	93,95	93,95	773,23	773,23	X			
	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	93,95	93,95	773,23	773,23	X			
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	0	0	93,95	93,95	773,23	773,23	X			
Итого	X	X	X	32,2	32,2	20,53	20,53	20,53	20,53	93,95	93,95	773,23	773,23	X			

		2000.10.10		2000.10.10		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		Завтрак		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ	
278	Птица отварная с маслом сливочным	100,5	100,5	2,1	2,1	16,4	16,4	1,2	1,2	14,58	14,58	69,9	69,9	X			
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X			
	Чай с лимоном	200,7	200,7	0,2	0,2	0	0	0	0	55,88	55,88	731,9	731,9	X			
349	Чай с лимоном	200,7	200,7	0,2	0,2	0	0	0	0	55,88	55,88	731,9	731,9	X			
Итого	X	X	X	26,58	26,58	21,34	21,34	21,34	21,34	55,88	55,88	731,9	731,9	X			
	Всего за 10 дней - завтрак	X	X	270,13	260,13	259,96	259,96	259,96	259,96	938,33	938,33	8271,73	8271,73	X			
	Среднее за 1 день - завтрак	X	X	27,01	26,01	26,00	26,00	26,00	26,00	93,83	93,83	827,17	827,17	X			

* **Примечание:**
 1. Сборник рецептов блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341



«Согласованно»
 Начальник отдела обслуживания
 для доставки в школу
 И.В. Васильев

«Утверждено»
 Директор МБОУ «СШ № 4 г. Снежное»
 М.А. Каченко

Примерное десятидневное меню (обед) для организации питания детей на зимний период 2022-2023 учебного года
 ШКОЛУ «СП № 4 Г. СНЕЖНОЕ»

Номер рецептурной * уры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда									Энергетическая ценность ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки			жиры			углеводы			От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	
				От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше						
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед (СПД)

84	Суп картофельный с бобовыми Хлеб в/с	250 50	250 50	5,9 3,6	5,9 3,6	4,7 0,4	4,7 0,4	20,7 24,3	20,7 24,3	150 116,5	150 116,5	X X
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
219	Сосиска отварная	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	348,0	348,0	X
114	Капуста тушеная Вафли	100 100	100 100	2,45 7,3	2,45 7,3	6,0 9,55	6,0 9,55	14,38 48,84	14,38 48,84	107,0 310,0	107,0 310,0	X
349	Фрукты свежие (яблоки) Чай с лимоном	100 200\7	100 200\7	0,4 0,2	0,4 0,2	0 0	0 0	9,8 15,2	9,8 15,2	43 63,0	43 63,0	X X
Итого	X	X	X	37,75	37,75	50,75	50,75	167,02	167,02	1342,5	1342,5	X

ВТОРНИК

Обед (ПЦД)

79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	250	2,1	2,1	2,4	2,4	18,3	18,3	104,0	104,0	X
	Хлеб в/с	57	57	4,0	4,0	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
290	Каша из пшеничной крупы с маслом сливочным	105	105	4,7	4,7	4,0	4,0	25,8	25,8	159,0	159,0	X
	Икра кабачковая	51	51	0,5	0,5	0,49	0,49	6,93	6,93	50	50	X
195	Рыба жареная с маслом сливочным	100\5	100\5	19,5	19,5	11,0	11,0	5,1	5,1	171	171	X
	Фрукты свежие (яблоки апельсинер)	190	190	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
353	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого		X	X	39,17	39,17	27,19	27,19	159,93	159,93	1037,4	1037,4	X

СРЕДА

Обед (ПЦД)

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,9	2,9	2,5	2,5	21,6	21,6	121,0	121,0	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
290	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	100\5	100\5	2,4	2,4	3,1	3,1	25,8	25,8	141,0	141,0	X
284	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Печенье сахарное	58	58	3,97	3,97	6,2	6,2	39,0	39,0	219,9	219,9	X
332	Кисель из яблочк	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого		X	X	34,77	34,77	35,4	35,4	146,0	146,0	1016,4	1016,4	X

ЧЕТВЕРГ

Обед (ПЦД)

60	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	250\10	250\10	2,3	2,3	5,2	5,2	14,0	14,0	114	114	X
	Хлеб в/с	33	33	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
290	Каша из пшеничной крупы	105	105	4,7	4,7	4,0	4,0	25,8	25,8	159,0	159,0	X
284	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Вафли	33	33	2,43	2,43	3,18	3,18	16,26	16,26	103,3	103,3	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0	X
Итого		X	X	33,47	33,47	36,48	36,48	85,76	85,76	791,1	791,1	X

ПЯТНИЦА

Обед (ППД)

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	250	2,5	2,5	2,6	2,6	16,8	16,8	102	102	X
	Хлеб в/с	42	42	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
283	Плов из птицы	250	250	18,6	18,6	7,0	7,0	27,2	27,2	247,0	247	X
	Икра кабачковая	30	30	0,65	0,65	2,0	2,0	3,4	3,4	35	35	X
	Вафли	38	38	2,7	2,7	3,63	3,63	18,55	18,55	117,8	117,8	X
353	Кофейный напиток на сухом молоке	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого	X	X	X	29,89	29,89	19,63	19,63	97,15	97,15	691,6	691,6	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед (ППД)

79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	250	2,1	2,1	2,4	2,4	18,3	18,3	104,0	104,0	X
	Хлеб в/с	68	68	4,0	4,0	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
164	Макаронны отварные с маслом сливочным	100\5	100\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	Птица отварная	100\5	100\5	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
353	Кофейный напиток на молоке сухим	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого	X	X	X	41,47	41,47	35,95	35,95	143,75	143,75	1059,9	1059,9	X

ВТОРНИК

Обед (ППД)

81	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,9	5,9	4,7	4,7	20,7	20,7	150	150	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
290	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом	150	150	3,7	3,7	4,6	4,6	38,7	38,7	212	212	X
207	Шницель рыбный натуральный	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
36	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,6	1,6	5,1	5,1	9,0	9,0	89,0	89,0	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,78	4,78	24,42	24,42	160,0	160,0	X

332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	34,68	34,68	37,48	37,48	157,32	157,32	1113,5	1113,5	X

СРЕДА

Обед (ППД)

60	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	250\10	250\10	2,3	2,3	5,2	5,2	14,0	14,0	114	114	X
	Хлеб в/с	60	60	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	150	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	348,0	348,0	X
114	Капуста тушеная из белокочанной капусты	100	100	2,45	2,45	6,0	6,0	14,38	14,38	107,0	107,0	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
350	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	31,06	31,06	50,0	50,00	134,08	134,08	1181,7	1181,7	X

ЧЕТВЕРГ

Обед (ППД)

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	250	2,5	2,5	2,6	2,6	16,8	16,8	102	102	X
	Хлеб в/с	90	90	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
164	Макароны отварные с маслом	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
285	Птица жареная	100\10	100\10	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
350	Свежие фрукты (яблоки)	70	70	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43,0	43,0	X
	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	33,54	33,54	31,4	31,4	88,3	88,3	767,8	767,8	X

ПЯТНИЦА

Обед (ППД)

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,9	2,9	2,5	2,5	21,6	21,6	121,0	121,0	X
	Хлеб в/с	33	33	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
279	Рагу из птицы	250	250	18,43	18,43	15	15	25,14	25,14	310	310	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,78	4,78	24,42	24,42	160,0	160,0	X
	Свежие фрукты (яблоки, мандарины)	140	140	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	2,79	2,79	11,4	11,4	X
Итого	X	X	X	28,52	28,52	23,18	23,18	100,55	100,55	740,2	740,2	X
		X	X	362,22	362,22	347,46	347,46	1279,86	1279,86	9742,1	9742,1	X

Всего за 10 дней - обед ППД																				
Ср.итог за 1 день - обед (ППД)	X	X	36,22	36,22	34,75	34,75	127,99	127,99	974,21	974,21										X

*** Примечание:**

1. Сборник рецептур блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341.