

Согласовано:

Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора  
по Челябинской области



А.И.Семенов

Утверждаю:

Директор  
МАОУ "СОШ № 73 г.Челябинска"



Л.Е.Шевчук

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ**  
для обучающихся в возрастной группе с 11 лет и старше  
в Муниципальном автономном  
общеобразовательном учреждении  
"Средняя общеобразовательная  
школа № 73 г.Челябинска"

Разработано:

Шеф-повар

Е.Ю.Еремеева

Бухгалтер по питанию

Н.С.Успанова

АОУ "СОШ № 73 г. Челябинска"

Класс: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа : 11 лет и старше (обед )

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 ( понедельник )</b>														
30(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	12,6	111,6		14,2	2		0,44	29	20	1
	Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
31(1)	Гуляш из свинины	75/25	13,1	61,2	1,7	610,9	0,7	2,67		2,69	15,85	12,68	2,82	1,8
34(1)	Каша пшениная вязкая	200	5,6	7,4	42,3	221,1	0,2		0,08		13,94	114,33	40,29	1,32
32(1)	Какао с молоком	200	3,8	4	21,5	136	0,06	1,95	0,05		123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>32,1</b>	<b>80,2</b>	<b>111,8</b>	<b>1255,2</b>	<b>1,07</b>	<b>24,82</b>	<b>2,17</b>	<b>2,69</b>	<b>184,13</b>	<b>361,31</b>	<b>110,01</b>	<b>6,82</b>
<b>День 2 ( вторник )</b>														
38(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	25,3	167		16	1		46	86	37	2
	Икра кабачковая	60	0,5	2,4	2,6	33	0,04	9	24		16,5	19,44	12,36	0,54
39(2)	Котлета "Богатырская"	100	18,5	24,7	16,9	364,8		0,1			9	10,95	1,05	
39(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
35(1)	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,2	0,2	27,9	109	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>38,1</b>	<b>41</b>	<b>154,9</b>	<b>1122,5</b>	<b>0,14</b>	<b>31,7</b>	<b>47,28</b>	<b>0,93</b>	<b>107,88</b>	<b>235,56</b>	<b>79,58</b>	<b>4,87</b>
<b>День 3 ( среда )</b>														
40(1)	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	5,6	17,6	132		46	2		87	26	59	3
42(2)	Салат из свеклы	60	1	6,1	7,3	87,2	0,01	5,3	0,01		19,6	22,7	11,6	0,74
44 (1)	Гуляш из мяса птицы	75/25	25,1	22,1	11,9	157,5	0,01	2,15	0,15		9,04	8,09	3,48	0,23
365(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73
329(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>41</b>	<b>43,6</b>	<b>138,4</b>	<b>907,9</b>	<b>0,17</b>	<b>60,05</b>	<b>2,26</b>	<b>0</b>	<b>154,95</b>	<b>235,06</b>	<b>130,22</b>	<b>6,99</b>
<b>День 4 ( четверг )</b>														
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
	Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
309(1)	Горбуша тушеная с овощами	100/25	13,9	4,3	8,7	217,7	0,03	4,81	2,6		26,44	24,88	15	0,46
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
ПК150	Напиток из смородины	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>29,4</b>	<b>21,3</b>	<b>127,6</b>	<b>880,5</b>	<b>0,3</b>	<b>107,11</b>	<b>25,87</b>	<b>0,2</b>	<b>146,52</b>	<b>282,38</b>	<b>107,3</b>	<b>4,5</b>
<b>День 5 ( пятница )</b>														
136(1)	Суп картофельный с сайрой	280	6,5	9,3	28,5	142	1	102	2		79	311	127	5
75(1)	Икра морковная	60	0,7	5,8	9,1	63,5		15,2	11		67,7	86,9	57,7	0,96
53(2)	Биточек "Солнышко"	100	18,6	21,2	10,4	303,9	0,01		0,04		7,56	26,4	1,65	0,35
463(1)	Каша гречневая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,27
528(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>40,1</b>	<b>45,8</b>	<b>149,2</b>	<b>1094,5</b>	<b>1,31</b>	<b>117,2</b>	<b>41,04</b>	<b>0,45</b>	<b>183,52</b>	<b>635,08</b>	<b>299,72</b>	<b>10,96</b>
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за неделю</b>		<b>180,7</b>	<b>231,9</b>	<b>681,9</b>	<b>5260,6</b>	<b>2,99</b>	<b>340,88</b>	<b>118,62</b>	<b>4,27</b>	<b>777</b>	<b>1749,4</b>	<b>726,83</b>	<b>34,14</b>

IAOY "COШ № 73 г.Челябинска"

еделя: вторая

езон: осенне-зимний

юзрастная группа : 11 лет и старше (обед)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 (понедельник)</b>														
132(1)	Суп овощной со сметаной	250/10	1,1	6	14,6	75,6	0,01	9,08	0,04		18,1	12,1	3,9	0,15
	Огурец соленый порционный	60	1,7	0	0,8	9,6	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
187(1)	Печень по-строгановски	75/25	20,2	23,8	2,1	229,4	0,34	37,4	10,1		50,2	345,9	21,95	
164(1)	Каша пшеничная вязкая	200	5,6	7,4	42,3	221,1	0,2		0,08		13,94	114,33	40,29	1,32
133(1)	Чай с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	9,8	91,7	13,68	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>37,5</b>	<b>42,7</b>	<b>101,3</b>	<b>794,6</b>	<b>14,33</b>	<b>49,49</b>	<b>13,52</b>	<b>0,06</b>	<b>176,45</b>	<b>600,68</b>	<b>101,9</b>	<b>4,02</b>
<b>День 2 (вторник)</b>														
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	25,3	167		16	1		46	86	37	2
	Кукуруза консервированная	60	1,7	0,5	9,7	47,4	0,01	2,9	1,2		25,2	24,6	7,8	0,22
112	Котлета куриная	100	14,9	17,6	12,4	265,9		0,31		2,2	34,2	10,5	2,24	0,39
172(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
132(3)	Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>32,7</b>	<b>34</b>	<b>144</b>	<b>980,6</b>	<b>0,27</b>	<b>49,01</b>	<b>25,47</b>	<b>2,4</b>	<b>201,04</b>	<b>298,6</b>	<b>117,34</b>	<b>6,27</b>
<b>День 3 (среда)</b>														
128(1)	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	4,7	6,5	18,1	146		30	2		83	45	11	4
	Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
139(1)	Цыпленок отварной	130	14,7	13,4	5,8	360,8	0,1	0,39	0,09		33,03	233,73	26,16	2,33
169(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
	Йогурт	200	9,6	2	36,4	192	0,06	1,2	40	0,06	244	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>42,2</b>	<b>30</b>	<b>144,5</b>	<b>1155,9</b>	<b>0,27</b>	<b>37,59</b>	<b>64,4</b>	<b>0,99</b>	<b>403,33</b>	<b>600,7</b>	<b>99,13</b>	<b>8,27</b>
<b>День 4 (четверг)</b>														
151(1)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/25	7	6,7	25,1	149,6		5			34	76	17	1
	Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
124(1)	Котлета рыбная с соусом	95/25	12,8	10,4	22,1	218,2	0,04				13,3	18,62	5,96	
165(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73
1150	Напиток фруктовый, витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>33,6</b>	<b>27,2</b>	<b>169,7</b>	<b>895,4</b>	<b>0,19</b>	<b>17,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>93,17</b>	<b>305,49</b>	<b>88,5</b>	<b>3,45</b>
<b>День 5 (пятница)</b>														
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	12,6	111,6		14,2	2		44	29	20	1
	Икра кабачковая	60	0,5	2,4	2,6	33	0,04	9	24		16,5	19,44	12,36	0,54
116(1)	Котлета рублен.из говядины	100	16,6	18,8	17,1	306					9	2,5		
163(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,27
129(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>35,4</b>	<b>36,6</b>	<b>133,7</b>	<b>1038</b>	<b>0,35</b>	<b>29,8</b>	<b>54,01</b>	<b>0,45</b>	<b>105,19</b>	<b>266,12</b>	<b>149,33</b>	<b>7,1</b>
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за неделю</b>		<b>181,4</b>	<b>170,5</b>	<b>693,2</b>	<b>4864,5</b>	<b>15,41</b>	<b>183,39</b>	<b>157,5</b>	<b>3,9</b>	<b>979,18</b>	<b>2071,59</b>	<b>556,2</b>	<b>29,11</b>

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1 (понедельник)</b>														
38(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	25,3	167		16	1		46	86	37	2
	Кукуруза консервированная	60	1,7	0,5	9,7	47,4	0,01	2,9	1,2		25,2	24,6	7,8	0,22
7(2)	Сарделька паровая	100	23,3	31,5	14,8	400,8	0,06	1,3			13,3	30,25	177,8	1,25
69(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
12(4)3	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,7	21	102,8	0,03	0,65			64,28	90	14	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>45,7</b>	<b>47,4</b>	<b>153</b>	<b>1166,7</b>	<b>0,19</b>	<b>20,85</b>	<b>24,47</b>	<b>0,93</b>	<b>178,28</b>	<b>345,62</b>	<b>262,17</b>	<b>5,24</b>
<b>День 2 (вторник)</b>														
32(1)	Суп овощной со сметаной	250/10	1,1	6	14,6	75,6	0,01	9,08	0,04		18,1	12,1	3,9	0,15
	Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36
17(1)	Печень по-строгановски	75/25	20,2	23,8	2,1	229,4	0,34	37,4	10,1		50,2	345,9	21,95	
13(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,27
29(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>36,2</b>	<b>39,3</b>	<b>120,1</b>	<b>900,8</b>	<b>0,68</b>	<b>59,08</b>	<b>38,19</b>	<b>0,45</b>	<b>117,79</b>	<b>598,38</b>	<b>151,22</b>	<b>6,07</b>
<b>День 3 (среда)</b>														
113(1)	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/10	6,4	6,7	19,5	164	0,08	20,1		2,01	43,74	32,84	14,2	1,28
	Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13	
16(1)	Котлета рублен.из говядины	100	16,6	18,8	17,1	306					9	2,5		
72(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32
13(2)3	Компот из кураги, витамин С	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>35,9</b>	<b>36</b>	<b>140,8</b>	<b>1014,1</b>	<b>0,34</b>	<b>55,9</b>	<b>23,27</b>	<b>2,21</b>	<b>160,38</b>	<b>249,84</b>	<b>97,5</b>	<b>4,94</b>
<b>День 4 (четверг)</b>														
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
75(1)	Икра морковная	60	0,7	5,8	9,1	63,5		15,2	11		67,7	86,9	57,7	0,96
42(2)	Горбуша тушеная в сметане	100/25	15,8	20,3	3,5	249,2	0,03	0,1	0,05		21,68	50,58	4,48	0,58
65(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>30,5</b>	<b>42,4</b>	<b>137,1</b>	<b>997,2</b>	<b>0,17</b>	<b>36,3</b>	<b>12,14</b>	<b>0</b>	<b>165,26</b>	<b>383,35</b>	<b>144,72</b>	<b>4,65</b>
<b>День 5 (пятница)</b>														
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	12,6	111,6		14,2	2		0,44	29	20	1
	Икра кабачковая	60	0,5	2,4	2,6	33	0,04	9	24		16,5	19,44	12,36	0,54
53(2)	Биточек "Солнышко"	100	18,6	21,2	10,4	303,9	0,01		0,04		7,56	26,4	1,65	0,35
69(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04
7(1)5(1)	Напиток смородиновый	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>36</b>	<b>37,7</b>	<b>125,7</b>	<b>969,5</b>	<b>0,15</b>	<b>69,7</b>	<b>48,31</b>	<b>0,93</b>	<b>55,44</b>	<b>189,61</b>	<b>59,58</b>	<b>3,65</b>
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за неделю</b>		<b>184,3</b>	<b>202,8</b>	<b>676,7</b>	<b>5048,3</b>	<b>1,36</b>	<b>205,63</b>	<b>134,24</b>	<b>4,52</b>	<b>511,89</b>	<b>1383,46</b>	<b>570,47</b>	<b>19,9</b>

АОУ "СОШ № 73 г. Челябинска"

месяц: четвертая

сезон: осенне-зимний

возрастная группа : 11 лет и старше (обед)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>День 1 ( понедельник )</b>															
151(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	25,3	167		16	1		46	86	37	2	
152(1)	Огурец соленый порционный	60	1,7	0	0,8	9,6	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
309(1)	Биштекс по-домашнему	100	20,8	17,5	11,8	259,2	0,07	1,3			16,5	34,55	211,15	1,52	
472(1)	Горох отварной	200	21,4	7,3	47,2	344,3	0,84			0,08	83,61	211,51	81,87	6,51	
153(1)	Чай с молоком сгущенным	200	3,7	3,9*	9,8	91,7	13,68	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85	
154(1)	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55	
155(1)	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>59</b>	<b>35,9</b>	<b>126,6</b>	<b>1039</b>		<b>14,69</b>	<b>20,31</b>	<b>4,38</b>	<b>0,06</b>	<b>240,32</b>	<b>460,41</b>	<b>365,78</b>	<b>12,58</b>
<b>День 2 ( вторник )</b>															
156(1)	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	5,6	17,6	132		46	2		87	26	59	3	
157(1)	Кукуруза консервированная	60	1,7	0,5	9,7	47,4	0,01	2,9	1,2		25,2	24,6	7,8	0,22	
158(1)	Гуляш из свинины	75/25	13,1	61,2	1,7	610,9	0,7	2,67		2,69	15,85	12,68	2,82	1,8	
159(1)	Рис отварной	200	5,5	8,1	54,7	304,8	0,05		0,09		15,33	109,77	36,04	0,73	
160(1)	Напиток фруктовый, витамин С	200	0,1	0,1	28,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38	
161(1)	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55	
162(1)	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>29,7</b>	<b>77,2</b>	<b>143,9</b>	<b>1274,1</b>	<b>0,86</b>	<b>58,07</b>	<b>3,29</b>	<b>2,69</b>	<b>161,92</b>	<b>237,15</b>	<b>122,16</b>	<b>7,47</b>	
<b>День 3 ( среда )</b>															
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1	
130(1)	Огурец свежий порционный	60	0,5	0	2	8,4	0,02	6	0,04		13,8	25,2	8,4	0,36	
131(1)	Цыпленок отварной	130	14,7	13,4	5,8	360,8	0,1	0,39	0,09		33,03	233,73	26,16	2,33	
132(1)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,1	7,8	54,5	361	0,21		28	0,45	11,71	146,68	96,87	3,27	
133(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0,01		6,88	4,4	3,6	0,95	
134(1)	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55	
135(1)	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>32,9</b>	<b>29,4</b>	<b>132,3</b>	<b>1112,2</b>	<b>0,43</b>	<b>33,99</b>	<b>29,14</b>	<b>0,45</b>	<b>125,52</b>	<b>546,11</b>	<b>181,53</b>	<b>9,25</b>	
<b>День 4 ( четверг )</b>															
151(1)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/25	7	6,7	25,1	149,6		5			34	76	17	1	
152(1)	Зеленый горошек	60	3	0,2	7,6	43,8		6			12	37	13		
309(1)	Минтай тушеный с овощами	100/25	16,9	11,4	8,7	129,2		5,4	2,6		28	26,63	16		
472(1)	Картофельное пюре	200	3,7	8,5	38,6	223,9	0,17	28,8	22,27	0,2	46,54	84,4	32,8	1,32	
153(1)	Йогурт	200	9,6	2	36,4	192	0,06	1,2	40	0,06	244	182	28	0,2	
154(1)	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55	
155(1)	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>45,4</b>	<b>30,5</b>	<b>148,1</b>	<b>905,7</b>	<b>0,32</b>	<b>46,4</b>	<b>64,87</b>	<b>0,26</b>	<b>381,64</b>	<b>470,13</b>	<b>123,3</b>	<b>3,86</b>	
<b>День 5 ( пятница )</b>															
136(1)	Суп картофельный с сайрой	280	6,5	9,3	28,5	142	1	102	2		79	311	127	5	
137(2)	Салат из свеклы	60	1	6,1	7,3	87,2	0,01	5,3	0,01		19,6	22,7	11,6	0,74	
138(2)	Котлета "Богатырская"	100	18,5	24,7	16,9	364,8		0,1			9	10,95	1,05		
139(1)	Макаронные изделия отварные	200	7,5	6,4	50,5	281,5			22,27	0,93	12,4	50,67	9,07	0,04	
140(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04	
141(1)	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	0,05				10	32,5	7	0,55	
142(1)	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,04				7,1	31,6	9,5	0,79	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>		<b>38,7</b>	<b>48,2</b>	<b>149,9</b>	<b>1099,6</b>	<b>1,1</b>	<b>107,4</b>	<b>24,28</b>	<b>0,93</b>	<b>137,55</b>	<b>459,42</b>	<b>165,22</b>	<b>7,16</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за неделю</b>		<b>205,7</b>	<b>221,2</b>	<b>700,8</b>	<b>5430,6</b>	<b>17,4</b>	<b>266,17</b>	<b>125,96</b>	<b>4,39</b>	<b>1046,95</b>	<b>2173,22</b>	<b>957,99</b>	<b>40,32</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за месяц</b>		<b>752,1</b>	<b>826,4</b>	<b>2752,6</b>	<b>20303,9</b>	<b>36,49</b>	<b>1187,9</b>	<b>522,75</b>	<b>16,99</b>	<b>4363</b>	<b>6971,07</b>	<b>2578,1</b>	<b>111</b>	
	<b>Итого за месяц соотношение</b>		<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>										

Примечание: в графе " № рецептуры" в скобках указан номер сборника рецептов

- 1) -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания 1994г. Москва
- 2) -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области 2005г. Челябинск
- 3) -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания 1983г. Москва
- 4) -Сборник рецептов мучных кондит. изд. для предприятий общественного питания 1986г. Москва
- 5) КП -Технико-технологические карточки ЗАО "Школьное питание" 2008г. Челябинск

**накопительная ведомость по набору пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков  
для учащихся МАОУ "СОШ № 73 г Челябинска" согласно примерного меню обедов  
возрастная группа с 11 лет и старше**

наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20 дней	Среднее за 20 дней	Норма на 1 ребенка в день
<b>ОВОЩЕФРУКТЫ</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	400	20,0	120
картофель	50	50	50	50	50	50	58	50	50	50	50	50	50	67	50	50	50	68	50	50	1043	52,2	200
морковь	49	21	72		81	49	0		72	81		81		72			72	81			731	36,6	50
свекла		68						68			68				68					68	340	17,0	20
петрушка	3		1,3			3	10		1,3			1,7				10					30,3	1,5	20
салат	80	50	20	246	75	50	221	75		80	50	50	181	75	80	50	20	75	171	75	1724	86,2	187
огурцы	130	88	148	105	92	108	92	105	77	130	93	108	150	102	146	93	148	85	85	73	2158	107,9	320
помидоры		40	7	25	0				25	7		7			25		25	7	0		168	8,4	185
капуста							20						20								40	2,0	20
другие																					0	0,0	200
<b>МЯСО</b>	110	80								60	100		60			120	110	0		80	720	36,0	78
говядина						110						110									220	11,0	20
свинина			106		80			164	32						80			164	32		658	32,9	53
курица				125	30				65					125					120	30	495	24,8	77
печень	100	10		32		50	32			79	12		32			50			32	79	508	25,4	300
продукты животного происхождения (более 9%)								200											200		400	20,0	180
продукты животного происхождения (менее 9%)																					0	0,0	60
продукты животного происхождения (более 15%)	10		10	10		16		10		10		16	10	30	10		10	10		0	152	7,6	10
яйца	7	7	9	7	7	7	7	7	9	7	7	7	7	9	7	7	9	7	7	7	148	7,4	35
молоко	5	13	13	13	16	5	13	5	10	5	5	15	13	13	13	5	13	5	8	5	193	9,7	18
сливочное масло					14						13				14					0	41	2,1	40
сыр	20	24	15	20	16	15	20		20	26	20	15	20	15	20	15	20	15		26	342	17,1	35
продукты животного происхождения (менее 15%)																					0	0,0	15
молоко (более 1,5%)			1		1	1				1		1		1		1		1		1	9	0,5	0,4
сливочное масло (более 1,5%)	4																				4	0,2	1
яйца (более 1,5%)										4											4	0,2	2
продукты животного происхождения (менее 1,5%)																					0	0,0	2
молоко (менее 1,5%)	2	2	2	2		2	2		2	0	2	2	2	2	2	2	2		2	0	30	1,5	5

по питанию



Успанова Н.С.