

День 1 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ" 
Индивидуальный предприниматель

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 8

Капкиналиева

 Васильева Е.В.

Примерное циклическое Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - Обед

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: Весна - лето
Возраст: 11 и старше

№ рецепт уры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																				
	Каша пшениная молочная																			
	173 с маслом	200/10	8,64	12,10	43,63	317,98	0,19	1,30	60,00	141,06	208,18	55,76	1,50							
	338 Дюлоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	11,55	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20							
	824 Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48							
	377 Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50							
	ИТОГО завтрак:	557	12,20	13,69	89,20	528,81	0,26	15,70	60,03	179,57	250,84	75,04	4,68							
ОБЕД																				
	42 Салат "Степной"	100	9,35	6,82	31,63	217,53	0,33	19,07	0,02	64,40	165,53	59,22	4,07							
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью																			
	99 Укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23							
	243 Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74							
	321 Капуста тушеная	180	4,08	6,13	16,40	137,12	0,06	36,19	0,08	101,84	69,13	34,41	1,32							
	389 Сок фруктовый	200	0,45	0,30	24,45	102,30	0,03	3,00		30,00	18,00	13,50	0,30							

День 2 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № 8

Васильева Е.В.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 и старше

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																				
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12							
15	Сыр порционнo	15	3,95	3,99		51,69	0,01	0,11	31,50	0,15	90,00	8,25	0,11							
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81							
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75							
	ИТОГО завтрак:	505	21,98	24,87	80,10	632,13	0,22	2,71	211,50	319,82	469,46	82,13	3,27							
ОБЕД																				
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,08	1,80	64,57	0,02	5,67		16,17	28,62	13,30	0,48							
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5/1	1,86	4,69	12,70	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18							
84	и зеленью укропа	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19							
304	Плов из птицы																			

День 3 недели 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Калинина Л.А.



"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 8

Васильева Е.В.



Примерное диетическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда
Неделя: первая

Сезон: Весна - лето
Возраст: 11 и старше

№ рецепта Урлы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe												
ЗАВТРАК																									
243	Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74												
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35		20,00	77,70	163,24	66,73	5,13												
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48												
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,77		18,68	34,62	16,27	0,73												
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50												
ИТОГО завтрак:			552	29,26	34,96	74,91	0,44	19,62	20,08	126,33	366,91	108,79	8,58												
ОБЕД																									
Огурец консервированный																									
1038	порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,90		5,00		23,00	24,00	14,00	0,60												
Суп картофельный на курином бульоне с горохом и зеленью																									
102	укропа	250/1	10,30	8,56	21,68	204,96	0,22	6,68	32,00	48,35	137,78	43,12	2,46												

день 3 неделя 1

1921	Морские ежики из рыбы в сметанном соусе	90/30	9,24	6,70	9,39	134,82	0,05	0,39	27,84	39,35	118,83	27,08	0,62
304	Рис отварной	200	3,68	5,38	31,69	189,90	0,03		27,00	7,46	63,24	21,98	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200/7	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	938	28,60	22,54	118,24	788,19	0,38	12,47	86,84	186,43	381,48	119,64	6,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	57,86	57,50	193,15	1519,15	0,82	32,09	106,92	312,76	748,39	228,43	15,01



День 4 неделя 1

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор ГБОУ СОШ № 8
 Васильева Е.В.



Рацион: Завтрак – обед

День: четверг
 Неделя: первая

Сезон: Весна – лето
 Возраст: 11 и старше

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Б (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																			
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,18	7,73	42,65	269,41	0,10	0,99	0,04	103,65	112,46	19,60	0,59						
151	Ватрушка с творогом	60	7,70	4,25	25,50	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61						
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48						
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50						
	ИТОГО завтрак:	512	18,04	13,17	103,92	606,89	0,21	3,95	20,29	172,28	229,83	41,02	2,18						
ОБЕД																			
33	Салат со свежкой	100	1,43	6,08	8,37	93,90	0,02	9,50		35,15	40,97	20,90	1,33						
98	Суп "Крестьянский" с пшеном и укропом	250/1	1,82	5,17	12,03	101,93	0,06	11,00		38,96	48,53	22,82	0,74						
402	Дзу	70/250	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46						
349	Компот из смеси сухофруктов	200/7	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26						
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36						

День 4 недели 1

Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:	938	31,45	39,99	99,76	882,70	0,36	33,32	0,10	189,22	420,59	118,66	8,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	49,49	53,16	203,68	1489,59	0,57	37,27	20,39	361,50	650,42	159,68	10,85

день 5 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Капнигина Л.А.

Примерное диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № 8

Васильева Е.В.

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 и старше

№ рецепт уры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	150/20	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	0,73	32,14	0,92			
	Йогурт в упаковке	100	6,25	44,38	85,00	94,00	0,75	0,03	0,09	152,50	120,00	18,75	0,13			
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48			
806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33			
	ИТОГО завтрак:	510	30,75	62,99	156,37	644,97	0,87	41,19	96,62	364,64	153,46	64,14	1,86			
ОБЕД																
73	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,50	153,00	7,00	920,00	41,00	37,00	15,00	0,70			
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленым укропом	250/10/1	-	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78			
255	Печень куриная "По- строгановски"	100/50	23,22	13,24	15,24	273,00	0,30	4,70	12161,00		436,14	24,46	9,00			

День 1 неделя 2



Каплинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



Васильева Е.В.

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 и старше

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																			
	Масло сливочное 14 порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09													
	15 Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21,00			40,00	2,40	3,00					
	824 Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04						0,10	60,00	5,50	0,07			
	376 Чай с сахаром	200/7	0,10	0,03	15,00	60,67							7,60	26,00	5,20	0,48			
	Каша вязкая												12,11	4,12	4,24				
	173 "Геркулесовая" с маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60				15,55	237,02	71,38	1,75			
	338 Фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	8,00					6,40	22,40	33,60	0,48			
	ИТОГО завтрак:	577	14,57	24,70	83,37	614,06	0,26	9,42	121,00				44,16	352,54	119,92	2,80			
ОБЕД																			
	757 Икра морковная	100	1,60	7,00	8,74	104,36	0,02	2,05	0,10				16,19	26,47	15,44	0,41			
	108 Суп картофельный на курином бульоне с клецками	250/1	9,02	8,85	22,62	206,21	0,12	6,64	45,50				38,16	112,85	28,82	1,29			

День 1 неделя 2

279	Тефтели тушеные в сметанно – томатном соусе	90/45	10,52	10,95	12,75	191,61	11,28	0,38	11,28	26,06	123,41	19,02	1,83
199	Пюре из бобовых с маслом	180/5	19,72	5,74	40,33	291,82	0,42		33,33	93,24	195,89	80,08	6,16
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
	ИТОГО обед:	931	45,38	34,34	146,32	1073,77	11,92	9,07	90,21	197,25	480,85	150,72	10,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1508	59,95	59,04	229,69	1687,83	12,18	18,49	211,21	241,41	833,39	270,64	13,47

День 2 недели 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 8
Васильева Е.В.

Рацион: Завтрак – обед

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11и старше

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
ЗАВТРАК																					
174	С маслом	200/10	6,00	10,89	42,95	293,81	0,06	1,30	60,00	131,40	158,18	36,50	0,60								
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12								
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48								
376	Чай с сахаром	200/7	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24									
785	Ватрушка с творогом	60	7,7	4,25	25,5	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61								
	ИТОГО завтрак:	557	21,88	20,93	104,29	693,05	0,20	1,46	180,25	247,45	353,81	65,76	2,81								
ОБЕД																					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,08	1,80	64,57	0,02	6,67		16,17	28,62	13,33	0,48								
	Суп на курином бульоне с вермишелью и																				
103	зеленью укропа	250/1	8,09	6,82	22,91	185,38	0,13	9,14	22,00	33,67	113,70	32,26	1,18								
	Колобки из мяса Цыплят																				
957	"Школьные"	90/50	12,48	10,56	13,24	197,92	0,08	1,61	35,38	30,75	85,67	20,27	1,28								

День 2 неделя 2

321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,40	37,20	28,68	74,16	33,36	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	931	28,57	38,46	109,06	894,68	0,39	28,22	94,58	177,54	339,78	112,68	6,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1488	50,45	59,39	213,35	1587,73	0,59	29,68	274,83	424,99	693,59	178,44	9,07

День 3 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Калинина Л.А.

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак – Обед

День: среда
Неделя: вторник

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 и старше

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 8

Васильева Е.В.

№ рецепт Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Р (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe											
ЗАВТРАК																								
203	Вермишель отварная	200/10	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27	22,96	48,88	14,76	1,08											
243	Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74											
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48											
379	Кофейный напиток	200	3,00	3,75	25,02	146,83	0,04	1,31	20,01	128,47	91,86	15,70	0,18											
ИТОГО завтрак:													500	22,06	33,63	86,69	737,30	0,16	1,31	48,36	166,47	304,13	51,17	3,48
ОБЕД																								
67	Винегрет овощной	100	1,27	10,17	6,78	123,60	0,03	8,48		29,58	42,40	18,89	0,83											
Солянка домашняя со сметаной и зеленью																								
157	Укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32											
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86											
312	Пюре картофельное	180	3,77	5,87	24,23	136,62	0,17	6,22	31,13	51,88	100,25	33,74	1,22											
Кисель плодово –																								
350	Ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10											

День 3 неделя 2

824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	936	24,97	32,43	108,76	796,42	0,41	31,44	70,95	198,46	387,93	110,18	6,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1436	47,03	66,06	195,45	1533,72	0,57	32,75	119,31	364,93	692,06	161,35	9,69

День 4 недели 2

ИТ ВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 и старше

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ № - 8

Васильева Е.В.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe											
ЗАВТРАК																								
1993	Гречка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,90	0,30			9,60	24,16	63,92	11,26	0,98										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81											
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48											
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75											
ИТОГО завтрак:													550	20,33	26,02	140,00	875,50	0,48	2,60	89,60	293,61	363,58	76,46	3,02
ОБЕД																								
47	Салат из квашенной капусты	100	1,60	5,10	8,24	85,26	0,02	25,30	43,40	31,02	14,36	0,58												
96	Рассолыник "Ленинградский"	25/250/10/1	7,13	9,69	20,70	198,53	0,11	9,28	21,04	46,68	106,77	34,38	1,36											
259	Жаркое "По-домашнему"	80/160	23,27	21,77	21,36	374,39	0,15	3,78	0,08	32,90	281,90	55,90	4,30											

День 4 неделя 2

806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	Десерт в ассортименте	30	2,55	3,09	21,18	122,73	0,01	0,04	12,60	0,06	36,00	3,30	0,04
	ИТОГО обед:	916	39,27	41,53	123,85	1024,16	0,38	79,20	33,72	153,04	484,65	121,45	7,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1466	59,60	67,55	263,85	1899,66	0,86	81,80	123,32	446,65	848,23	197,91	10,51

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

День 5 недели 2

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № 8

Капкина Л.А.

Васильева Е.В.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст: 11 и старше

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																				
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60	26,00	5,20	0,48						
1992	Омлет натуральный	116	10,70	18,69	2,15	219,61	0,06	0,20	262,00	87,04	185,55	14,02	2,09							
	Горошек	60	1,32	0,24	6,72	34,32		1,44		12,60	12,30	3,90								
1979	консервированный							2,85		14,91	5,66	5,08	0,50							
377	Чай с лимоном	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75	0,75	0,03	0,09	152,50	120,00	18,75	0,13							
	Йогурт в упаковке	100	6,25	44,38	85,00	94,00														
	ИТОГО завтрак:	523	21,43	64,50	129,64	514,36	0,85	4,52	262,09	274,65	349,51	46,95	3,20							
ОБЕД																				
	Кукуруза																			
	консервированная																			
1978	порционно	100	2,20	0,40	11,20	57,20		2,40		21,00	20,50	6,50								
	Суп картофельный с																			
	рыбными консервами ии																			
758	зеленым укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29							