

СОГЛАСОВАНО:

" " 20 г.

Утверждаю:

Директор МКУ «Центр  
образования Нукутского района»  
Желаева Н.Н. (подпись)  
" 27 " 04 2023.



**Перспективное цикличное меню для лагерей с дневным пребыванием детей в образовательных организациях Нукутского района для детей 12 лет и старше**

День 1: понедельник

Неделя: первая

| № Рецентуры и сборки       | Наименование блюда                         | Выход      | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                            | <b>Завтрак</b>                             |            |                |              |              |               |
| №173, М2017                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 1/200/5    | 258,00         | 7,0          | 10,00        | 35,00         |
| №209, М2005                | Яйцо вареное 1 шт.                         | 1/50       | 78,55          | 6,4          | 5,75         | 0,35          |
| №375,376, М2005            | Чай с сахаром                              | 1/200      | 65,00          | 0,1          | 0,03         | 16,00         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                             | 2/66       | 168,33         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)                | 1/10       | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №15, М2005                 | Сыр твердый (порционно)                    | 1/15       | 45,00          | 1,7          | 1,45         | 0,39          |
| Промышленного производства | Фрукт (Яблоко)                             | 1/100      | 47,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>712</b> | <b>700,74</b>  | <b>21,38</b> | <b>25,50</b> | <b>96,43</b>  |
|                            | <b>Обед</b>                                |            |                |              |              |               |
| №70,71, М2005              | Огурец свежий (нарезка)                    | 1/100      | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №102, М2005                | Суп картофельный с бобовыми                | 1/250      | 252,85         | 5,3          | 7,80         | 22,20         |
| №268, М2005                | Биточки из говядины                        | 1/100      | 283,50         | 15,0         | 12,46        | 15,40         |
| №143, М2005                | Рагу из овощей                             | 1/180      | 119,00         | 3,0          | 4,92         | 15,12         |
| Промышленного производства | Сок фруктовый                              | 1/180      | 84,48          | 1,4          | 0,20         | 19,23         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной                                | 1/79,2     | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>889</b> | <b>986,42</b>  | <b>34,42</b> | <b>26,53</b> | <b>136,64</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>                      |            | <b>1687,16</b> | <b>55,80</b> | <b>52,03</b> | <b>233,07</b> |

КОПИЯ ВЕРНА

МКУ «Центр образования  
Нукутского района»

Директор Желаева Н.Н. Н.Н. Желаева  
" 27 " 04 2023.

День 2: вторник

Неделя: первая

| № Рецептуры и сборника     | Наименование блюда                                 | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>             |  |             |                |              |              |               |
| №210, М2005                | Омлет натуральный                                  | 1/200       | 368,77         | 15,3         | 32,00        | 4,83          |
| №131, М2005                | Горошек зеленый консервированный                   | 1/25        | 9,17           | 0,7          | 0,05         | 1,37          |
| №382, М2005                | Кофейный напиток с молоком и сахаром               | 1/200       | 170,00         | 5,5          | 2,50         | 24,63         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                                     | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)                        | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| Промышленного производства | Печенье в ассортименте                             | 1/36        | 89,81          | 2,6          | 3,39         | 4,62          |
| №386, М2005                | Кисломолочный напиток (йогурт)                     | 1/216       | 114,48         | 6,2          | 5,40         | 8,64          |
| -                          | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>819</b>  | <b>953,59</b>  | <b>36,14</b> | <b>51,21</b> | <b>78,98</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |             |                |              |              |               |
| №121, М2005                | Икра кабачковая (т/о)                              | 1/100       | 115,00         | 1,2          | 4,70         | 7,70          |
| №82, М2005                 | Борщ из свежей капусты со сметаной и фрикадельками | 1/250/10/25 | 287,62         | 6,7          | 8,60         | 21,38         |
| №227, М2017                | Рыба припущенная (минтай)                          | 1/100       | 146,00         | 7,0          | 8,00         | 0,30          |
| №310, М2005                | Картофель отварной с маслом сливочным              | 1/180/10    | 147,84         | 3,0          | 4,48         | 23,88         |
| №149, М2005                | Компот из сухофруктов                              | 1/200       | 130,00         | 0,7          | 0,00         | 30,69         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной  | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
| Промышленного производства | Фрукт (Банан)                                      | 1/130       | 115,70         | 1,43         | 0,39         | 0,13          |
|                            |  |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>1084</b> | <b>1175,75</b> | <b>28,93</b> | <b>27,22</b> | <b>147,17</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>                              |             | <b>2129,34</b> | <b>65,07</b> | <b>78,43</b> | <b>226,15</b> |

Сборник гигиенических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

КОПИЯ ВЕРНА  
МКУ "Центр образования  
Нукутского района"  
Директор Васили Н.Н. Желаяева  
" 27 " 04 2021г.

День 3: среда

Неделя: первая

| № Репертура и<br>сборника     | Наименование блюда                         | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|-------------------------------|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                               | <b>Завтрак</b>                             |             |                |              |              |               |
| №182, М2005                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200/5       | 153,00         | 8,9          | 9,68         | 18,00         |
| №379, М2005                   | Какао с молоком и сахаром                  | 1/200       | 115,00         | 5,5          | 6,06         | 24,63         |
| Промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                             | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                    | Масло сливочное (порционно)                | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №15, М2005                    | Сыр твердый (порционно)                    | 1/15        | 45,00          | 2,0          | 1,45         | 0,39          |
| Промышленного<br>производства | Фрукт (Апельсин)                           | 1/130       | 55,90          | 1,17         | 0,26         | 10,53         |
|                               | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>692</b>  | <b>592,26</b>  | <b>23,32</b> | <b>25,32</b> | <b>88,44</b>  |
|                               | <b>Обед</b>                                |             |                |              |              |               |
| №70,71,М2005                  | Помидор свежий (нарезка)                   | 1/100       | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №104,105,М2005                | Суп овощной с мясными фрикадельками        | 1/250/25    | 234,00         | 6,2          | 14,00        | 14,09         |
| №261, М20017                  | Печень, тушенная в соусе                   | 1/120       | 117,64         | 10,0         | 8,30         | 1,30          |
| №203, М2005                   | Макароны отварные                          | 1/180       | 188,00         | 7,50         | 7,26         | 44,86         |
| №516, М2005                   | Кисель плодово-ягодный из концентрата      | 1/200       | 122,00         | 1,4          | 0,00         | 29,00         |
| Промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                                | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
| Промышленного<br>производства | Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)   | 1/200       | 86,60          | 1,0          | 0,20         | 20,20         |
|                               |  |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                               | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>1154</b> | <b>994,83</b>  | <b>35,72</b> | <b>30,91</b> | <b>174,14</b> |
|                               | <b>Всего за день:</b>                      |             | <b>1587,09</b> | <b>59,04</b> | <b>56,23</b> | <b>262,58</b> |

КОПИЯ ВЕРНА

МКУ "Центр образования  
Нукутского района"

Директор Жессе - Н.Н. Желаяев  
" 27 " 04 2021

День 4: четверг

Неделя: первая

| № Рецептуры и сборки       | Наименование блюда  | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|---|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>             |   |             |                |              |              |               |
| №223, M2005                | Запеканка из творога со сгущенным молоком                     | 1/200/15    | 395,75         | 19,5         | 25,42        | 43,02         |
| №375,377, M2005            | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200/7       | 69,00          | 0,1          | 0,04         | 16,18         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный  | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, M2005                 | Масло сливочное (порционно)                                   | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| Промышленного производства | Вафли в ассорт.   | 1/36        | 176,40         | 2,0          | 7,95         | 23,70         |
| №386, M2005                | Кисломолочный напиток ("Снежок")                              | 1/216       | 114,48         | 6,2          | 5,40         | 8,64          |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                                      | <b>816</b>  | <b>978,99</b>  | <b>33,62</b> | <b>46,68</b> | <b>126,43</b> |
| <b>Обед</b>                |   |             |                |              |              |               |
| №70,71, M2005              | Огурец свежий (нарезка)                                       | 1/100       | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №88, M2005                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикадельками | 1/250/10/25 | 153,00         | 1,9          | 8,97         | 8,14          |
| №291, M2005                | Плов из курицы  | 1/120       | 250,00         | 16,6         | 12,68        | 50,25         |
| Промышленного производства | Фрукт (Груша)   | 1/100       | 57,00          | 0,40         | 0,10         | 12,10         |
| Промышленного производства | Сок фруктовый   | 1/180       | 84,48          | 1,4          | 0,20         | 19,23         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной   | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            |   |             | 13,74          | 3,5          |              | 15,66         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>   | <b>864</b>  | <b>791,93</b>  | <b>29,98</b> | <b>23,10</b> | <b>154,41</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>   |             | <b>1770,92</b> | <b>63,60</b> | <b>69,78</b> | <b>280,84</b> |

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

КОПИЯ ВЕРНА  
 МКУ "Центр обслуживания  
 Нукеевского района"  
 Директор *Бисен* Н.В. Ж...  
 " 27 " 04 2023.

День 5: Пятница

Неделя: первая

| № Репентуры и сбитка       | Наименование блюда                                       | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                            | <b>Завтрак</b>   |             |                |              |              |               |
| №173, М2017                | Каша овсяная молочная с маслом сливочным                 | 1/200/5     | 287,30         | 7,9          | 12,50        | 35,80         |
| №382, М2005                | Кофейный напиток с молоком и сахаром                     | 1/200       | 170,00         | 5,5          | 6,06         | 24,63         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный   | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)                              | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №15, М2005                 | Сыр твердый (порционно)                                  | 1/15        | 45,00          | 2,0          | 1,45         | 0,39          |
| Промышленного производства | Фрукт (Яблоко)   | 1/100       | 47,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>662</b>  | <b>762,80</b>  | <b>21,56</b> | <b>28,28</b> | <b>105,51</b> |
|                            | <b>Обед</b>  |             |                |              |              |               |
| №121, М2005                | Икра кабачковая (т/о)                                    | 1/100       | 115,00         | 1,2          | 4,70         | 7,70          |
| №103, М2005                | Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками | 1/250/25    | 245,16         | 8,0          | 11,63        | 22,56         |
| №229, М2005                | Рыба с овощами, запеченая                                | 1/120       | 125,00         | 12,2         | 4,36         | 2,06          |
| №312, М2005                | Картофельное пюре  | 1/180       | 222,31         | 4,6          | 6,69         | 36,00         |
| №149, М2005                | Компот из сухофруктов                                    | 1/200       | 130,00         | 0,7          | 0,00         | 18,00         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной  | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
| Промышленного производства | Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)                 | 1/200       | 86,60          | 1,0          | 0,20         | 20,20         |
|                            |  |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>1154</b> | <b>1157,66</b> | <b>36,56</b> | <b>28,63</b> | <b>169,61</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>                                    |             | <b>1920,46</b> | <b>58,12</b> | <b>56,91</b> | <b>275,12</b> |

КОПИЯ ВЕРНА

МКУ "Центр образования

Нукутского района"

Директор Ассет Н.Н. Желаяева

" 27 " 04 2022

День 6: суббота

Неделя: первая

| № Рецептуры и сборника     | Наименование блюда                     | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>             |  |             |                |              |              |               |
| №421, М2017                | Макароны, запеченные с сыром           | 200         | 283,48         | 7,9          | 12,50        | 35,80         |
| №379, М2005                | Какао с молоком и сахаром              | 1/200       | 170,00         | 5,5          | 6,06         | 10,00         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                         | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)            | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №386, М2005                | Кисломолочный напиток (Йогурт)         | 1/216       | 114,48         | 6,2          | 5,40         | 8,64          |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |  | <b>758</b>  | <b>791,32</b>  | <b>25,45</b> | <b>31,83</b> | <b>89,33</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |             |                |              |              |               |
| №70,71, М2005              | Помидор свежий (нарезка)               | 1/100       | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №34, П2001                 | Свекольник со сметаной и фрикадельками | 1/250/10/25 | 142,00         | 2,1          | 7,30         | 10,50         |
| №279, М2005                | Тефтели мясные с соусом томатным       | 1/90/30     | 136,00         | 11,9         | 14,39        | 12,00         |
| №512, М2017                | Рис припущенный                        | 1/180       | 243,60         | 7,2          | 11,76        | 74,00         |
| №516, М2005                | Кисель плодово-ягодный из концентрата  | 1/200       | 122,00         | 1,4          | 0,00         | 15,00         |
| Промышленного производства | Фрукт (Банан)                          | 1/130       | 115,70         | 1,43         | 0,39         | 0,13          |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной                            | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            |  |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
| <b>Итого за обед:</b>      |  | <b>1094</b> | <b>1005,89</b> | <b>33,74</b> | <b>34,99</b> | <b>176,32</b> |
| <b>Всего за день:</b>      |  |             | <b>1797,21</b> | <b>59,19</b> | <b>66,82</b> | <b>265,65</b> |

Сборник техничек нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

КОПИЯ ВЕРНА

МКУ "Центр образования

Нукутского района"

Директор Лесич Н.Н. Желаяева

" 27 " 04 2022г.

День 7: понедельник

Неделя: вторая

| № Рецептуры и сборки       | Наименование блюда                                      | Выход      | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|---|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                            | <b>Завтрак</b>  |            |                |              |              |               |
| №120, M2005                | Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным | 1/200/5    | 233,67         | 6,85         | 7,47         | 20,33         |
| №375,377, M2005            | Чай с лимоном и сахаром                                 | 200/7      | 69,00          | 0,1          | 0,04         | 16,18         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный  | 2/66       | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, M2005                 | Масло сливочное (порционно)                             | 1/10       | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №15, M2005                 | Сыр твердый (порционно)                                 | 1/15       | 45,00          | 2,0          | 1,45         | 0,39          |
| Промышленного производства | Фрукт (Апельсин)  | 1/130      | 55,90          | 1,17         | 0,26         | 10,53         |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                                | <b>699</b> | <b>626,93</b>  | <b>15,86</b> | <b>17,09</b> | <b>82,32</b>  |
|                            | <b>Обед</b>   |            |                |              |              |               |
| №70,71, M2005              | Огурец свежий (нарезка)                                 | 1/100      | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №96, M2005                 | Рассольник по -ленинградски                             | 1/250/10   | 148,80         | 2,3          | 8,11         | 20,45         |
| №268, M2005                | Котлета мясная  | 1/100      | 224,96         | 13,0         | 12,46        | 15,40         |
| №171, M2005                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным           | 1/180/5    | 346,00         | 13,7         | 9,36         | 8,16          |
| Промышленного производства | Сок фруктовый   | 1/180      | 84,48          | 1,4          | 0,20         | 19,23         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной   | 1/79,2     | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            |   |            | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                                   | <b>904</b> | <b>1050,83</b> | <b>40,07</b> | <b>31,28</b> | <b>127,93</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>                                   |            | <b>1677,76</b> | <b>55,93</b> | <b>48,37</b> | <b>210,25</b> |

КОПИЯ ВЕРНА  
 МКУ "Центр образования  
 Нукутского района"  
 Директор *Желева* Н.Н. Желева  
 " 27 " 04 2022

День 8: вторник

Неделя: вторая

| № Рецептуры и сборки       | Наименование блюда                       | Выход         | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|--|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>             |  |               |                |              |              |               |
| №182, М2005                | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 1/200/5       | 115,00         | 7,3          | 9,28         | 34,83         |
| №375,376, М2005            | Чай с сахаром                            | 1/200         | 65,00          | 0,1          | 0,03         | 16,00         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                           | 2/66          | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)              | 1/10          | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №386, М2005                | Кисломолочный напиток ("Снежок")         | 1/216         | 114,48         | 6,2          | 5,40         | 8,64          |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |  | <b>763</b>    | <b>517,84</b>  | <b>19,42</b> | <b>22,58</b> | <b>94,36</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |               |                |              |              |               |
| №121, М2005                | Икра кабачковая (т/о)                    | 1/100         | 115,00         | 1,2          | 4,70         | 7,70          |
| №159, УрЦд 2013            | Суп картофельный с рыбными консервами    | 1/250         | 149,00         | 8,9          | 3,86         | 13,58         |
| №256, М2017                | Мясо тушеное в соусе                     | 1/100         | 346,78         | 15,2         | 17,38        | 13,00         |
| №139, М2005                | Капуста тушеная                          | 1/180         | 141,12         | 4,3          | 6,64         | 13,01         |
| №149, М2005                | Компот из сухофруктов                    | 1/200         | 130,00         | 0,7          | 0,00         | 30,69         |
| Промышленного производства | Фрукт (Груша)                            | 1/100         | 57,00          | 0,40         | 0,10         | 12,10         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной                              | 1/79,2        | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            |  |               | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
| <b>Итого за обед:</b>      |  | <b>1009,2</b> | <b>1172,49</b> | <b>39,57</b> | <b>25,93</b> | <b>153,17</b> |
| <b>Всего за день:</b>      |  |               | <b>1690,33</b> | <b>58,99</b> | <b>48,51</b> | <b>247,53</b> |

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

КОПИЯ ВЕРНА  
 МКУ "Центр образования  
 Нукутского района"  
 Директор Асеев Н.Н. Желаяева  
 " 27 " 04 2022



День 9: среда

Неделя: вторая

| № Рецептуры и<br>сборника     | Наименование блюда                       | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|-------------------------------|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                               | <b>Завтрак</b>                           |             |                |              |              |               |
| №181, М2005                   | Каша манная молочная с маслом сливочным  | 1/200/5     | 166,00         | 11,0         | 15,00        | 39,45         |
| №382, М2005                   | Кофейный напиток с молоком и сахаром     | 1/200       | 174,00         | 5,5          | 6,06         | 15,00         |
| Промышленного<br>производства | Хлеб пшеничный                           | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                    | Масло сливочное (порционно)              | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №15, М2005                    | Сыр твердый (порционно)                  | 1/15        | 45,00          | 2,0          | 1,45         | 0,39          |
| Промышленного<br>производства | Фрукт (Яблоко).                          | 1/100       | 47,00          | 0,40         | 0,40         | 9,80          |
|                               | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>662</b>  | <b>655,36</b>  | <b>24,66</b> | <b>30,78</b> | <b>99,53</b>  |
|                               | <b>Обед</b>                              |             |                |              |              |               |
| №70,71, М2005                 | Помидор свежий (нарезка)                 | 1/100       | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №102, М2005                   | Суп картофельный с бобовыми              | 1/250       | 189,00         | 5,3          | 2,84         | 22,20         |
| №582, М2021                   | Печень по строгоновски                   | 1/120       | 133,53         | 13,0         | 14,00        | 1,30          |
| №312, М2005                   | Картофельное пюре                        | 1/180       | 222,31         | 4,6          | 6,69         | 36,00         |
| №516, М2005                   | Кисель плодово-ягодный из концентрата    | 1/200       | 122,00         | 1,4          | 0,00         | 29,00         |
| Промышленного<br>производства | Хлеб ржаной                              | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
| Промышленного<br>производства | Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.) | 1/200       | 86,60          | 1,0          | 0,20         | 20,20         |
|                               |  |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                               | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>1129</b> | <b>1057,26</b> | <b>34,95</b> | <b>24,88</b> | <b>173,39</b> |
|                               | <b>Всего за день:</b>                    |             | <b>1712,62</b> | <b>59,61</b> | <b>55,66</b> | <b>272,92</b> |

КОПИЯ ВЕРНА  
 МКУ "Центр образования  
 Нукуурского района"  
 Директор *Жецаев* Н.Н. Желаева  
 " 27 " 04 2022

День 10: четверг

Неделя: вторая

| № Рецептуры и сборника     | Наименование блюда                                 | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>             |  |             |                |              |              |               |
| №210, М2005                | Омлет натуральный                                  | 1/200       | 368,77         | 15,3         | 32,00        | 4,83          |
| №131, М2005                | Горошек зеленый консервированный                   | 1/25        | 9,17           | 0,7          | 0,05         | 1,37          |
| №379, М2005                | Какао с молоком и сахаром                          | 1/200       | 174,00         | 5,5          | 6,06         | 24,63         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                                     | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)                        | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №386, М2005                | Кисломолочный напиток (Йогурт)                     | 1/216       | 114,48         | 6,2          | 5,40         | 8,64          |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>783</b>  | <b>889,78</b>  | <b>33,59</b> | <b>51,38</b> | <b>74,36</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |             |                |              |              |               |
| №70,71, М2005              | Огурец свежий (нарезка)                            | 1/100       | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №82, М2005                 | Борщ из свежей капусты со сметаной и фрикадельками | 1/250/10/25 | 246,32         | 5,9          | 15,00        | 18,76         |
| №291, М2005                | Плов из курицы                                     | 1/120       | 265,26         | 11,0         | 12,68        | 50,25         |
| Промышленного производства | Сок фруктовый                                      | 1/180       | 84,48          | 1,4          | 0,20         | 19,23         |
| Промышленного производства | Фрукт (Банан)                                      | 1/130       | 115,70         | 1,43         | 0,39         | 0,13          |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной  | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            |  |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>894</b>  | <b>994,60</b>  | <b>29,40</b> | <b>29,42</b> | <b>153,06</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>                              |             | <b>1884,38</b> | <b>62,99</b> | <b>80,80</b> | <b>227,42</b> |

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

КОПИЯ ВЕРНА  
 МКУ "Центр образования  
 Нукутского района"  
 Директор Жеич Н.Н. Желаева  
 " 19 " 04 2022

День 11: пятница

Неделя: вторая

| № Рецептуры и сборки       | Наименование блюда                        | Выход       | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|---|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                            | <b>Завтрак</b>                            |             |                |              |              |               |
| №182, М2005                | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 200/5       | 253,00         | 8,9          | 9,68         | 14,00         |
| №375,376, М2005            | Чай с сахаром                             | 1/200       | 65,00          | 0,1          | 0,03         | 16,00         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                            | 2/66        | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)               | 1/10        | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| №15, М2005                 | Сыр твердый (порционно)                   | 1/15        | 45,00          | 2,0          | 1,45         | 0,39          |
| Промышленного производства | Фрукт (Апельсин)                          | 1/130       | 55,90          | 1,17         | 0,26         | 10,53         |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>692</b>  | <b>642,26</b>  | <b>17,89</b> | <b>19,29</b> | <b>75,81</b>  |
|                            | <b>Обед</b>                               |             |                |              |              |               |
| №121, М2005                | Икра кабачковая (т/о)                     | 1/100       | 115,00         | 1,2          | 5,30         | 7,70          |
| №104,105,М2005             | Суп овощной с мясными фрикадельками       | 1/250/25    | 212,30         | 12,0         | 5,96         | 14,09         |
| №23, М2005                 | Котлета рыбная                            | 1/100       | 164,00         | 14,0         | 10,00        | 34,00         |
| №310, М2005                | Картофель отварной с маслом сливочным     | 1/180/10    | 147,84         | 3,0          | 4,48         | 23,88         |
| №149, М2005                | Компот из сухофруктов                     | 1/200       | 130,00         | 0,7          | 0,00         | 30,69         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной                               | 1/79,2      | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
| Промышленного производства | Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)  | 1/200       | 86,60          | 1,0          | 0,20         | 20,20         |
|                            |   |             | 12,88          | 3,5          |              | 15,66         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>1144</b> | <b>1180,53</b> | <b>40,76</b> | <b>26,99</b> | <b>193,65</b> |
|                            | <b>Всего за день:</b>                     |             | <b>1822,79</b> | <b>58,65</b> | <b>46,28</b> | <b>269,46</b> |

КОПИЯ ВЕРНА  
 МКУ "Центр образования  
 Нукутского района"  
 Директор Желева Н.Н. Желева  
 " 27 " 07 2022г.

День 12: суббота

Неделя: вторая

| № Рецептуры и сборки       | Наименование блюда                        | Выход         | Ккал           | Б            | Ж            | У             |
|----------------------------|---|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>             |   |               |                |              |              |               |
| №223, М2005                | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 1/185/15      | 367,59         | 17,4         | 21,48        | 39,72         |
| №375,377, М2005            | Чай с лимоном и сахаром                   | 200/7         | 69,00          | 0,1          | 0,04         | 16,18         |
| Промышленного производства | Хлеб пшеничный                            | 2/66          | 158,66         | 5,7          | 0,72         | 34,77         |
| №14, М2005                 | Масло сливочное (порционно)               | 1/10          | 64,70          | 0,1          | 7,15         | 0,12          |
| Промышленного производства | Печенье в ассортименте                    | 1/36          | 89,81          | 2,6          | 3,39         | 4,62          |
| №386, М2005                | Кисломолочный напиток ("Снежок")          | 1/216         | 114,48         | 6,2          | 5,40         | 8,64          |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |   | <b>801</b>    | <b>864,24</b>  | <b>32,11</b> | <b>38,18</b> | <b>104,05</b> |
| <b>Обед</b>                |   |               |                |              |              |               |
| №70,71, М2005              | Помидор свежий (нарезка)                  | 1/100         | 13,00          | 0,8          | 0,10         | 1,60          |
| №96, М2005                 | Рассольник по ленинградски                | 1/250/10      | 214,90         | 2,3          | 4,11         | 20,45         |
| №260, М2005                | Гуляш из говядины                         | 1/70/50       | 135,00         | 6,2          | 15,00        | 2,51          |
| №312, М2005                | Картофельное пюре                         | 1/180         | 153,00         | 3,8          | 10,00        | 30,00         |
| №516, М2005                | Кисель плодово-ягодный из концентрата     | 1/200         | 118,30         | 1,4          | 0,00         | 29,00         |
| Промышленного производства | Фрукт (Груша)                             | 1/100         | 57,00          | 0,40         | 0,10         | 12,10         |
| Промышленного производства | Хлеб ржаной                               | 1/79,2        | 220,71         | 5,3          | 1,05         | 47,43         |
|                            |   |               | 12,88          | 3,5          |              | 14,35         |
| <b>Итого за обед:</b>      |   | <b>1039,2</b> | <b>998,00</b>  | <b>23,75</b> | <b>30,36</b> | <b>157,44</b> |
| <b>Всего за день:</b>      |   |               | <b>1863,04</b> | <b>55,86</b> | <b>68,54</b> | <b>261,49</b> |

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 2005 года

| Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи | НОРМА в день | ФАКТ * в ср. за 12 дней |
|---|--------------|-------------------------|
| Калорийность завтраков 25% рациона                                    | 748          | 748,0                   |
| Калорийность обедов 35% рациона                                       | 1047,2       | 1047,2                  |

| Показатели физиологических потребностей | Ккал*   | Б*    | Ж*    | У*    |
|---|---------|-------|-------|-------|
| В среднем за один день фактически       | 1795,2  | 59,40 | 60,70 | 252,7 |
| Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 за 12 дней | 1795,20 | 59,40 | 60,70 | 252,7 |
| Отклонение от нормы, %                  | 0,0     | 0,0   | 0,0   | 0,0   |

\*Отклонения от расчётных сумм суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 5% (п.6.14. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

**КОПИЯ ВЕРНА**  
 МКУ "Центр образования  
 Нукутского района"  
 Директор Желева Н.Н. Желева  
 " 27 " 04 2023