Утверждаю
ИП Харитонова Е.Г.
КП "ВКУСНАЯ СТРАНА"
Директор
_____ /Харитонова Е.Г./
МП

Согласовано
МБОУ "Самарская Вальдорфская школа" городского округа Самара
Директор
_____ /Брысякина О.Ю./
МП

УТВЕРДИТЬ

Примерное цикличное двенадцатидневное меню для учащихся школы

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Основание:
Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-584с.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорфская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1	0,05	1,29	0,05	0,65	138,03	29,67	136,74	1,29	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**14,2**	**22,6**	**69,0**	**534,1**	0,18	1,29	0,22	0,95	175,53	45,17	256,24	3,79		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,10	0,60		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	200	5,8	7,8	8,8	128,1	0,00	7,00	0,20	0,30	27,70	20,90	74,00	1,20	95	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	200	23,1	22,9	33,8	434,2	0,08	1,34	0,20	4,29	22,78	49,58	263,98	4,02	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	**740**	**35,2**	**32,6**	**98,0**	**824,8**	0,28	14,34	0,40	5,39	87,68	92,88	421,68	7,52		
Всего за день:		**49,4**	**55,2**	**166,9**	**1 358,9**	0,46	15,63	0,62	6,34	263,21	138,05	677,92	11,31		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. _____ /

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,3	209,7	0,13	1,29	0,05	0,27	150,56	52,76	187,88	2,58	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ВЕТЧИНА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	3,9	0,0	47,2	0,10	0,00	0,00	0,10	1,10	3,70	23,00	0,30		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,3	120,6	0,04	0,90	0,01	0,00	108,90	12,60	81,00	0,90	433	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**16,7**	**26,0**	**82,3**	**630,5**	0,37	12,19	0,13	1,07	287,06	83,56	337,38	6,48		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,0	3,6	11,6	82,4	0,00	1,80	0,00	1,60	23,60	13,40	31,60	0,90	32	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	10/200/10	4,8	6,2	10,8	119,1	0,00	15,00	0,30	1,80	59,40	28,30	72,50	1,50	73	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,5	3,6	4,9	94,7	0,00	0,70	0,30	0,90	27,50	22,80	134,30	0,90	256	2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
Итого за прием пищи:	**790**	**25,4**	**20,8**	**113,9**	**744,4**	0,35	24,50	0,64	5,30	179,40	109,70	386,00	7,10		
Всего за день:		**42,1**	**46,8**	**196,2**	**1 374,9**	0,72	36,69	0,77	6,37	466,46	193,26	723,38	13,58		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	2,00	0,08	0,20	182,00	34,00	172,00	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	25	3,1	5,1	0,4	60,0	0,10	0,00	0,00	0,10	6,60	5,00	40,10	0,50	001	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**507**	**16,9**	**29,3**	**68,2**	**605,0**	0,30	5,00	0,15	0,40	319,30	54,70	316,60	2,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,00	1,20	1,10	0,40	26,60	19,70	28,50	0,50	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,2	10,1	24,0	242,8	0,20	3,90	0,20	5,10	48,50	46,60	146,20	3,30	81	2012
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,7	34,9	194,7	0,10	0,00	0,00	1,20	9,10	7,40	40,60	0,90	547	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,8	11,3	13,6	215,5	0,08	12,77	0,11	2,87	65,44	30,32	130,87	1,60	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00	438	2008
Итого за прием пищи:	**770**	**41,0**	**27,1**	**144,1**	**984,4**	0,59	20,87	1,41	10,67	169,54	118,22	407,77	9,00		
Всего за день:		**57,9**	**56,4**	**212,3**	**1 589,4**	0,89	25,87	1,56	11,07	488,84	172,92	724,37	11,20		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВИШНЕЙ	150	13,7	11,7	34,2	301,8	0,00	1,80	0,00	2,30	127,60	25,70	162,20	1,10	238	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**510**	**20,0**	**23,0**	**90,5**	**657,8**	0,12	62,80	0,08	2,60	233,10	52,20	264,70	2,90		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	0,1	4,1	22,3	0,00	5,40	0,20	0,10	19,40	9,20	15,90	0,80	37	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,9	14,3	148,1	0,10	7,20	0,20	1,20	23,10	28,00	98,30	1,50	83	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,5	5,1	20,4	144,7	0,20	0,00	0,00	2,50	11,90	67,30	99,40	2,30	414	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	15,7	22,1	5,9	295,1	0,00	1,60	0,00	2,90	24,00	6,40	27,50	0,30	375	1996
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0,00	1,60	0,00	0,00	11,90	5,30	2,50	0,20	437	2008
Итого за прием пищи:	**790**	**34,0**	**36,1**	**107,4**	**902,3**	0,50	15,80	0,40	7,40	105,20	128,40	302,20	6,80		
Всего за день:		**54,0**	**59,1**	**197,9**	**1 560,1**	0,62	78,60	0,48	10,00	338,30	180,60	566,90	9,70		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	33,8	3,6	396,8	0,10	0,30	0,50	6,90	135,30	22,30	295,20	3,50	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**31,4**	**56,5**	**44,5**	**790,8**	0,20	0,30	0,57	7,00	263,00	37,00	397,70	5,20		
Обед															
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,7	3,0	4,0	46,4	0,00	4,50	0,00	1,50	12,90	9,90	21,10	0,70		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	7,2	10,2	10,4	165,9	0,00	6,60	0,20	2,00	43,00	26,10	88,20	1,70	57	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	16,8	8,5	35,0	283,0	0,50	0,00	0,00	10,00	70,00	60,00	154,90	4,90	20	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	80	15,9	18,4	6,6	257,9	0,08	0,00	0,02	4,33	14,42	25,63	165,01	3,20	271	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**780**	**46,5**	**42,0**	**119,3**	**1 048,4**	0,79	15,10	0,22	18,63	159,22	137,83	490,81	12,20		
Всего за день:		**77,9**	**98,5**	**163,8**	**1 839,2**	0,99	15,40	0,79	25,63	422,22	174,83	888,51	17,40		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. _____ /

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорфская школа" городского округа Самара

Директор
_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,8	20,3	17,4	363,0	0,09	0,00	0,15	3,90	237,00	34,50	334,50	1,20	219	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,04	1,00	0,01	0,00	120,88	13,99	89,91	1,00	433	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0,00	0,10	0,00	0,00	16,40	2,10	12,10	0,00	351	2012
Итого за прием пищи:	**540**	**36,7**	**34,7**	**93,0**	**830,9**	0,23	11,10	0,23	4,00	392,78	99,09	499,01	3,30		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,10	0,60		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	7,8	12,4	144,4	0,00	0,80	0,20	0,50	20,40	12,00	57,90	0,90	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,0	0,00	0,00	0,00	0,30	4,60	24,10	73,30	0,50	315	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	6,9	2,5	5,7	79,9	0,00	0,90	0,60	0,50	38,30	22,70	95,30	0,50	244	2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,02	2,00	1,00	0,20	8,00	4,00	6,00	0,60	396	2008
Итого за прием пищи:	**780**	**23,2**	**18,2**	**124,3**	**761,9**	0,22	9,70	1,80	2,30	100,00	83,40	316,20	4,80		
Всего за день:		**59,9**	**52,9**	**217,3**	**1 592,8**	0,45	20,80	2,03	6,30	492,78	182,49	815,21	8,10		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю.

МЕНЮ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	2,00	0,10	0,20	182,00	34,00	172,00	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**560**	**10,7**	**20,3**	**77,4**	**537,0**	0,20	12,00	0,17	0,90	213,50	52,50	225,50	3,70		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,00	1,20	1,10	0,40	26,60	19,70	28,50	0,50	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	0,10	5,40	0,20	2,00	20,20	19,90	51,70	0,80	76	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	331	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	1,00	0,01	2,20	14,00	20,00	150,00	2,00	259	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	**780**	**28,8**	**26,4**	**103,2**	**765,9**	0,30	7,60	1,34	6,10	93,30	79,30	318,30	5,70		
Всего за день:		**39,5**	**46,7**	**180,6**	**1 302,9**	0,50	19,60	1,51	7,00	306,80	131,80	543,80	9,40		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,4	18,9	33,7	423,1	0,10	0,70	0,10	0,50	213,30	35,30	292,10	1,50	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0,00	0,10	0,00	0,00	16,40	2,10	12,10	0,00	351	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**38,2**	**37,1**	**88,3**	**848,1**	0,24	1,80	0,18	0,60	473,40	62,10	488,70	3,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,10	0,60		2008
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	5,8	9,0	6,3	133,5	0,00	7,10	0,20	1,90	41,00	20,40	69,70	1,10	71	2012
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	23,5	22,2	14,5	353,5	0,10	6,20	0,20	0,40	17,20	20,90	49,80	0,80	274	2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**750**	**35,7**	**33,2**	**85,6**	**790,6**	0,31	23,30	0,40	3,20	90,90	65,90	206,20	4,20		
Всего за день:		**73,9**	**70,3**	**173,9**	**1 638,7**	0,55	25,10	0,58	3,80	564,30	128,00	694,90	7,40		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	200	4,7	5,9	33,7	208,4	0,00	0,40	0,00	0,30	74,00	27,60	105,80	0,50	415	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**567**	**9,8**	**16,0**	**82,8**	**519,4**	0,10	63,40	0,07	0,60	126,50	52,10	173,30	2,30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,5	3,0	3,2	42,5	0,00	3,10	0,20	1,60	14,20	10,50	16,80	0,60		2012
СУП С БОБОВЫМИ	200	14,2	10,1	24,0	242,8	0,20	3,90	0,20	5,10	48,50	46,60	146,20	3,30	81	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,20	10,40	0,00	0,20	35,00	29,20	84,00	1,20	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,5	4,4	4,8	96,8	0,00	0,20	0,00	0,60	32,00	15,50	116,30	0,50	264	2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008
Итого за прием пищи:	**770**	**33,9**	**24,9**	**116,2**	**823,0**	0,61	217,60	0,56	8,20	157,60	117,00	424,90	8,30		
Всего за день:		**43,7**	**40,9**	**199,0**	**1 342,4**	0,71	281,00	0,63	8,80	284,10	169,10	598,20	10,60		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	36,9	26,9	23,1	482,8	0,12	0,00	0,20	5,19	315,21	45,89	444,89	1,60	219	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ВАРЕНЬЕ	40	0,2	0,1	28,8	111,7	0,00	0,50	0,00	0,00	5,40	3,20	5,00	0,20		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61 00	7,00	45,00	1,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**42,5**	**38,1**	**100,1**	**907,5**	0,24	1,50	0,28	5,29	392,11	62,59	529,39	3,30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,4	0,03	14,40	0,10	3,06	18,00	10,80	14,40	0,60	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,7	7,6	16,2	164,8	0,10	5,50	0,20	1,30	22,90	23,60	91,00	1,40	82	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ В СОУСЕ	80/40	24,9	32,6	14,1	449,7	0,20	0,60	0,10	5,80	27,40	43,40	258,20	4,30	271	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,3	105,3	0,00	23,30	0,00	0,20	18,20	9,90	8,60	0,40	437	2008
Итого за прием пищи:	**810**	**42,9**	**52,8**	**133,7**	**1 183,4**	0,56	43,80	0,43	11,36	112,40	125,90	508,80	9,00		
Всего за день:		**85,4**	**91,0**	**233,8**	**2 090,9**	0,80	45,30	0,71	16,65	504,51	188,49	######	12,30		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. _____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорфская школа" городского округа Самара

Директор
_____/Брысякина О.Ю,

МЕНЮ

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	9,2	39,4	273,5	0,18	1,29	0,05	0,13	129,00	52,89	197,37	2,58	184	2008
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	**585**	**18,2**	**28,1**	**101,3**	**710,5**	0,28	11,29	0,12	0,23	152,50	105,39	267,87	4,68		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	7,2	10,2	10,4	165,9	0,00	6,60	0,20	2,00	43,00	26,10	88,20	1,70	57	2012
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,7	3,0	4,0	46,4	0,00	4,50	0,00	1,50	12,90	9,90	21,10	0,70		2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	16,8	8,5	35,0	283,0	0,50	0,00	0,00	10,00	70,00	60,00	154,90	4,90	20	
БИФШТЕКС МЯСНОЙ	80	12,0	12,3	10,1	200,0	0,06	0,00	0,00	2,88	9,60	19,20	120,00	1,60	272	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
Итого за прием пищи:	**780**	**43,1**	**35,9**	**129,6**	**1 018,5**	0,78	11,10	0,21	17,58	171,40	143,40	465,80	11,30		
Всего за день:		**61,3**	**64,0**	**230,8**	**1 729,0**	1,06	22,39	0,33	17,81	323,90	248,79	733,67	15,98		

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель Харитонова Елена Геннадьевна

ИП Харитонова Е.Г. /_____/

Согласовано
МБОУ "Самарская вальдорофская школа" городского округа Самара

Директор
/_____/Брысякина О.Ю.

МЕНЮ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,4	27,9	3,4	338,1	0,10	0,10	0,40	4,70	126,20	21,00	276,90	3,20	002	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	1,90	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20		2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**34,2**	**56,7**	**54,2**	**863,9**	0,34	1,10	0,51	5,10	388,10	55,70	542,30	5,90		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,02	0,00	0,01	2,22	27,00	16,20	33,60	1,08	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,9	14,3	148,1	0,10	7,20	0,20	1,20	23,10	28,00	98,30	1,50	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	29,00	59,00	1,20	346	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,6	4,1	4,7	96,8	0,00	0,70	0,30	0,90	28,20	23,00	136,40	1,00	256	2012
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0,00	1,60	0,00	0,00	11,90	5,30	2,50	0,20	437	2008
Итого за прием пищи:	**770**	**30,0**	**22,1**	**97,6**	**708,0**	0,36	36,50	0,62	5,32	195,10	113,70	388,40	6,68		
Всего за день:		**64,2**	**78,8**	**151,8**	**1 571,9**	0,70	37,60	1,13	10,42	583,20	169,40	930,70	12,58		