

Утверждаю:

Директор

***Примерное двухнедельное меню
МБОУ "Шошkinsкая СОШ"***

При составлении меню были использованы:

"Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ядетских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно\профилактических учреждений" (Пермь 2021г)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак 1:														
214	Каша манная молочная вязкая	200	250	7,40 9,25	6,60 8,25	35,40 44,25	230,60 288,25	0,06 0,07	0,68 0,81	29,04 34,85	0,20 0,23	121,98 146,38	102,93 123,52	15,24 18,29	0,36 0,42
459	Чай с лимоном	200	200	0,30 0,30	0,10 0,10	9,50 9,50	40,00 40,00		1,00 1,00		0,02 0,02	7,90 7,90	9,10 9,10	5,00 5,00	0,86 0,86
267	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,04		100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,02
267	Яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04		100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,02
71	Бутерброд с маслом	50/10	50/10	4,43	8,90	23,48	199,09			4,00	0,01	0,24	0,30		
	Итого:	500	550	17,23 19,08	20,20 21,85	68,68 77,53	532,69 590,34	0,10 0,11	1,68 1,81	133,64 139,45	0,43 0,46	152,22 176,62	189,63 210,22	28,04 31,09	2,24 2,30
	Обед:														
148/149	Овощи свежие или консервированные	60	100	0,42 0,70	0,06 0,10	1,14 1,90	6,60 11,00	0,02 0,03	2,10 3,50		0,06 0,10	10,68 17,80	18,18 30,30	8,46 14,10	0,30 0,51
120	Суп картофельный с рыбой	250	250	11,08 11,08	3,93 3,93	16,08 16,08	143,75 143,75	0,08 0,11	5,64 7,52	7,80 10,40	0,24 0,33	22,17 29,56	78,32 104,42	20,75 27,66	0,65 0,87
339/419	Котлета мясная, соус томатный	90/30	100/30	12,03 13,33	8,18 8,98	14,87 16,37	181,29 199,69	0,13 0,14		3,78 4,20	1,22 1,36	45,00 50,00	116,10 129,00	18,00 20,00	1,58 1,75
256	Макаронные изделия отварные	150		5,52	0,45	29,57	190,35	0,06		34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08
			180	6,62	0,54	35,48	228,52	0,07		41,18	1,01	16,54	54,45	10,63	1,29
491	Компот из ягод замороженных	200	200	0,20 0,20	0,10 0,10	10,70 10,70	44,00 44,00	0,01 0,01	16,50 16,50		0,10 0,10	7,50 7,50	6,40 6,40	6,10 6,10	0,29 0,29
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	830	910	32,55 35,23	13,27 14,20	92,86 101,03	666,49 727,46	10,65 10,71	24,38 27,66	45,90 55,78	3,25 3,69	101,75 124,01	270,09 330,28	65,76 82,07	9,61 10,42
	ГПД														
457	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
	кекс Шондик	100		4,20	15,00	31,80	279,00								
	Итого:	300		4,40	15,10	41,10	317,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого за день:	1630	1460	54,18 58,71	48,57 51,15	202,64 219,66	1516,18 1634,80	10,75 10,82	26,06 29,47	179,54 195,23	3,68 4,15	259,07 305,73	467,42 548,20	98,00 117,36	12,67 13,54

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК														
	Завтрак 1:														
231	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	250/10	5,40 6,79	6,40 11,63	30,40 38,07	233,45 283,55	0,05 0,10	0,59 1,18	18,50 37,00	0,25 0,50	60,80 121,60	73,40 146,80	13,80 32,12	0,62 1,24
462	Какао с молоком	200	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
75	Сыр полутвердый порционно	20	20	4,64 4,64	5,90 5,90		71,60 71,60	0,01 0,01	0,14 0,14	52,06 52,06	0,10 0,10	176,18 176,18	100,10 100,10	7,00 7,00	0,20 0,20
	хлеб пшен	70	70	6,23	2,31	32,69	186,20	15,12	0,11		0,73	7,28	8,96	5,60	11,20
	Итого:	500	550	19,57 20,96	17,51 22,74	76,89 84,56	585,25 635,35	15,21 15,26	1,54 2,13	89,56 108,06	1,09 1,34	355,56 416,36	273,56 346,96	48,70 67,02	12,67 13,29
	Обед:														
1/9	Салат из свежей капусты или квашенной	60	100	0,84 1,40	3,60 6,00	4,98 8,30	55,80 93,00	0,01 0,02	10,20 17,00		1,68 2,80	23,40 39,00	16,80 28,00	9,60 16,00	0,31 0,52
98/433	Свекольник со сметаной	250	250	2,29 2,29	6,25 6,25	11,05 11,05	109,50 109,50	0,06 0,06	8,12 8,12		2,40 2,40	40,90 40,90	66,10 66,10	30,03 30,03	1,53 1,53
347	Котлеты Школьные	90	100	13,50 15,00	9,90 11,00	11,70 13,00	189,90 211,00	0,13 0,14		26,10 29,00	1,27 1,41	44,10 49,00	120,60 134,00	18,90 21,00	1,80 2,00
377	Картофельное пюре	150	180	3,15 3,78	6,00 7,20	9,15 10,98	102,00 122,40	0,12 0,14	3,75 4,50	29,85 35,82	0,15 0,18	38,25 45,90	77,25 92,70	24,60 29,52	0,86 1,03
504	Кисель Витошка	200	200			24,00 24,00	95,00 95,00	0,30 0,30	20,10 20,10	0,13 0,13	2,35 2,35				
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	800	880	23,08 24,37	26,30 25,00	81,38 79,53	652,70 731,40	10,96 10,99	32,11 32,86	56,08 64,95	6,96 7,13	125,86 138,41	269,66 298,51	77,11 84,13	9,90 10,27
	ГПД														
470	Снежка	200		5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10		240,80	180,60	28,10	0,20
542	Булочка домашняя	100		7,00	11,17	46,33	315,00	0,08		64,67	0,01	16,17	51,33	9,50	0,75
	Итого:	300		12,80 0,00	16,17 0,00	54,33 0,00	416,00 0,00	0,16 0,00	1,40 0,00	104,77 0,00	0,01 0,00	256,97 0,00	231,93 0,00	37,60 0,00	0,95 0,00
	Итого за день:	1600	1430	55,45 45,33	59,98 47,74	212,60 164,09	1653,95 1366,75	26,33 26,25	35,05 34,99	250,41 173,01	8,06 8,47	738,39 554,77	775,15 645,47	163,41 151,15	23,52 23,56

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	СРЕДА														
	Завтрак 1:														
286	Сырники запеченые со сгущенным молоком	150/30		31,76	10,35	46,95	386,10	0,10	0,60	71,20	0,56	311,90	375,70	42,50	1,05
471			170/30	35,71	11,39	52,80	456,23	0,11	0,64	79,01	0,63	341,21	417,03	46,81	1,18
457	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
		200		0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
82	Фрукты	120		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
		150		0,60	0,60	14,70	66,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Итого:	500	550	32,36	10,85	66,05	471,10	0,13	7,60	71,20	0,76	333,10	394,40	55,70	4,08
					36,51	12,09	76,80	560,23	0,14	7,64	79,01	0,83	362,41	435,73	60,01
	Обед:														
47	Винегрет овощной	60		0,78	3,72	3,90	52,20	0,04	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42
		100		1,30	6,20	6,50	87,00	0,04	6,10	0,00	2,80	22,00	42,00	17,00	0,70
101	Рассольник Домашний сметаной	250		2,19	6,58	13,77	123,00	0,10	9,88		2,35	25,50	62,25	25,50	0,98
433		250		2,19	6,58	13,77	123,00	0,10	9,88		2,35	25,50	61,25	25,50	0,98
366	Кура отварная	90		21,38	15,75		227,25	0,03	1,35	36		32,63	147,38	18,00	1,53
		100		23,75	17,50		252,50	0,04	1,50	40		36,25	163,75	20,00	1,70
385	Рис отварной	150		3,77	5,43	38,85	219,30	0,03		27	0,29	7,20	81,68	26,55	0,02
		180		4,52	6,52	46,62	263,16	0,04		32,4	0,34	8,64	98,01	31,86	0,03
491	Компот из ягод замороженных	200		0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50		0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
		200		0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50		0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,55	20,50	100,50	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
		50		3,30	0,55	20,50	100,50	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
	Итого:	800	880	31,62	32,13	87,72	766,25	10,46	21,65	63,00	2,86	63,14	266,37	64,43	7,97
					33,07	30,87	84,32	870,16	10,48	24,24	72,40	4,03	77,00	315,87	78,54
	ГПД														
469	Молоко	200		5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10		227,90	161,40	26,60	0,19
532	Пирожок с капустой	100		5,33	4,50	29,83	181,67	0,06		31,00	0,83	12,33	43,50	7,67	0,62
	Итого:	300		11,13	9,80	38,93	288,67	0,13	1,40	71,10	0,83	240,23	204,90	34,27	0,81
					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЧЕТВЕРГ														
	Завтрак 1:														
259	Макаронные изделия отварные с сыром	200		12,30	10,00	35,90	282,00	0,07	0,20	73,90	1,10	227,50	181,10	22,40	1,45
			200	12,30	10,00	35,90	283,00	0,07	0,20	73,90	1,10	227,50	181,10	22,40	1,45
149	Овощи консервированные	60	100	0,48	0,06	1,02	6,60	0,01	1,50		0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
				0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,50	0,10	23,20	24,20	14,10	0,60	
460	Чай с молоком	200		1,44	1,17	10,35	64,00	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
			200	1,44	1,17	10,35	64,00	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
	хлеб пшен	40	50	4,45	1,65	23,35	133,00	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
	Итого:	500	550	18,67	12,88	70,62	485,60	10,45	2,11	82,45	1,95	297,22	242,64	43,89	8,30
18,99				12,92	71,30	491,00	10,46	3,11	82,45	1,99	306,50	252,32	49,53	8,54	
	Обед:														
148	Овощи свежие	60		0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10		0,06	10,68	18,18	8,46	0,30
			100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51	
130	Суп картофель с макарон изделиями	250		2,60	2,53	16,45	99,00	0,08	5,45	2,13	1,40	21,50	56,53	20,15	0,97
			250	2,60	2,53	16,45	99,00	0,08	5,45	2,13	1,40	21,50	56,53	20,15	0,97
350	Тефтели "Ежики"	90		9,00	9,00	9,00	153,00	0,04		14,40	1,17	33,30	97,20	14,40	1,17
			100	10,00	10,00	10,00	170,00	0,04		16,00	1,30	37,00	108,00	16,00	1,30
380	капуста туш	150		3,30	5,10	12,15	108,00	0,05	21,30	25,65	0,45	90,15	66,45	34,35	1,32
			180	3,96	6,12	14,58	129,60	0,05	25,56	30,78	0,54	108,18	79,74	41,22	1,58
495	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20		0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
			200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20		0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,55	20,50	100,50	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
			50	3,30	0,55	20,50	100,50	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
	Итого:	800	880	19,22	17,34	79,34	551,10	10,55	29,19	42,18	4,27	178,34	263,27	95,34	10,16
21,16				19,40	83,53	594,10	10,56	34,85	48,91	4,53	207,19	299,48	109,45	10,76	
	ГПД														
459	Чай с лимоном	200		0,30	0,10	9,50	40,00		1,00		0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
				4,50	30,00	62,00	540,00								
	Кондитерские изделия(Вафли)	100		4,80	30,10	71,50	580,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
	Итого:	300		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ сб. реп	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ПЯТНИЦА														
	Завтрак 1:														
226	Каша "Дружба"	200/5	250/5	5,20 6,50	6,60 8,25	27,60 34,50	190,60 238,25	0,08 0,11	1,32 1,65	39,40 49,25	0,14 0,18	130,00 162,50	140,00 175,00	30,60 38,25	0,44 0,55
462	Какао с молоком	200	200	3,30 3,30	2,90 2,90	13,80 13,80	94,00 94,00	0,03 0,03	0,70 0,70	19,00 19,00	0,01 0,01	111,30 111,30	91,10 91,10	22,30 22,30	0,65 0,65
75	Сыр порционно	20	20	4,64	5,90		71,60	0,01	0,14	52,06	0,10	176,18	100,10	7,00	0,20
	хлеб пшен	75	75	6,68	2,48	35,03	199,50	15,12	0,11		0,73	7,28	8,96	5,60	11,20
	Итого:	500	550	19,82 21,12	17,88 19,53	76,43 83,33	555,70 603,35	15,24 15,27	2,27 2,60	110,46 120,31	0,98 1,02	424,76 457,26	340,16 375,16	65,50 73,15	12,49 12,60
	Обед:														
148/149	Овощи свежие или консервированные	60	100	0,42 0,70	0,06 0,10	1,14 1,90	6,60 11,00	0,02 0,03	2,10 3,50		0,06 0,10	10,68 17,80	18,18 30,30	8,46 14,10	0,30 0,51
119	Суп крестьянский с крупой	250	250	2,66 2,66	6,50 6,50	10,62 10,62	111,50 111,50	0,05 0,06	4,50 5,40		1,49 1,78	21,80 26,15	42,72 51,26	16,53 19,84	0,60 0,72
296	Рыба припущ	90	100	15,60 17,33	0,60 0,67	0,96 1,07	75,68 84,09	0,07 0,08	3,24 3,60	8,28 9,20	1,08 1,20	31,20 34,67	154,80 172,00	27,60 30,67	0,59 0,65
377	Картофельное пюре	150	180	3,15 3,78	6,00 7,20	9,15 10,98	102,00 122,40	0,12 0,14	3,75 4,50	29,85 35,82	0,15 0,18	38,25 45,90	77,25 92,70	24,60 29,52	0,86 1,03
487	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,30 0,30	0,20 0,20	14,20 14,20	60,00 60,00	0,02 0,02	3,30 3,30	0,00 0,00	0,10 0,10	13,50 13,50	8,00 8,00	5,90 5,90	1,16 1,16
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	800	880	25,43 28,07	13,91 15,22	56,57 59,27	456,28 489,49	10,63 10,68	17,03 20,44	38,13 45,02	3,67 4,15	118,04 140,63	306,66 359,97	86,67 103,61	9,22 9,78
	ГПД														
460	Чай с молоком	200		1,44	1,17	10,35	64,00	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
542	Булочка домашняя	100		7,00	11,17	46,33	315,00	0,08		64,67	0,01	16,17	51,33	9,50	0,75
	Итого:	300		8,44 0,00	12,34 0,00	56,68 0,00	379,00 0,00	0,10 0,00	0,27 0,00	73,22 0,00	0,01 0,00	69,36 0,00	92,64 0,00	18,95 0,00	1,53 0,00
	Итого за день:	1600	1430	54,99 49,19	45,78 34,75	196,58 142,60	1438,63 1092,84	26,00 25,95	19,90 23,04	231,66 165,33	4,70 5,17	644,66 597,89	774,46 735,13	178,77 176,76	23,35 22,38

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценност ь (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак 1:														
223	Каша пшениая вязкая	200/5	250/5	8,40 10,50	7,60 9,50	36,80 46,00	250,00 312,50	0,18 0,23	1,24 1,55	38,20 47,75	0,20 0,25	13,00 16,25	201,20 251,50	54,00 67,50	1,44 1,80
267	Яйцо вареное	40	40	5,10 5,10	4,60 4,60	0,30 0,30	63,00 63,00	0,03 0,03		100,60 100,60	0,20 0,20	22,10 22,10	77,30 77,30	7,80 7,80	1,01 1,01
462	Какао с молоком	200	200	3,30 3,30	2,90 2,90	13,80 13,80	94,00 94,00	0,03 0,03	0,70 0,70	19,00 19,00	0,01 0,01	111,30 111,30	91,10 91,10	22,30 22,30	0,65 0,65
71	Бутерброд с маслом	50/10	50/10	4,43	8,90	23,48	199,09			4,00	0,01	0,24	0,30		
	Итого:	505	555	21,23 23,33	24,00 25,90	74,38 83,58	606,09 668,59	0,24 0,29	1,94 2,25	161,80 171,35	0,42 0,47	146,64 149,89	369,90 420,20	84,10 97,60	3,10 3,46
	Обед:														
148/149	Овощи свежие или консервированные	60	100	0,42 0,70	0,06 0,10	1,14 1,90	6,60 11,00	0,02 0,03	2,10 3,50		0,06 0,10	10,68 17,80	18,18 30,30	8,46 14,10	0,30 0,51
104/433	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	1,82 1,82	6,00 6,00	6,10 6,10	85,75 85,75	0,05 0,05	11,90 11,90		2,35 2,35	37,05 37,05	45,65 45,65	20,30 20,30	0,78 0,78
376	Рагу из птицы	240	280	20,40 23,80	25,22 29,40	16,80 19,60	375,60 438,20	0,17 0,20	10,44 12,18	73,20 85,40	3,96 4,62	37,20 43,40	183,60 214,20	51,60 60,20	2,76 3,22
494	Компот из сушеных плодов	200	200	0,30 0,30	0,01 0,01	17,50 17,50	72,00 72,00		0,10 0,10		0,10 0,10	16,40 16,40	10,70 10,70	4,30 4,30	0,90 0,90
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	800	880	26,24 29,62	31,84 36,05	62,04 48,10	640,45 707,45	10,59 10,63	24,58 27,72	73,20 85,40	7,16 7,86	87,54 100,86	253,14 295,86	83,94 98,18	9,55 10,22
	ГПД														
459	Чай с лимоном	200		0,30	0,10	9,50	40,00		1,00		0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
532	Пирожок с яблоками	100		5,33	4,50	29,83	181,67	0,06		31,00	0,83	12,33	43,50	7,67	0,62
	Итого:	300		5,63 0,00	4,60 0,00	39,33 0,00	221,67 0,00	0,06 0,00	1,00 0,00	31,00 0,00	0,85 0,00	20,23 0,00	52,60 0,00	12,67 0,00	1,49 0,00
	Итого за день:	1605	1435	52,80 52,95	60,43 61,95	158,25 131,68	1396,21 1304,04	10,89 10,92	27,52 29,97	266,00 256,75	8,43 8,33	254,41 250,75	675,64 716,06	180,71 195,78	14,14 13,68

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК														
	Завтрак 1:														
268	Омлет натуральный	150/10		13,00	28,02	3,36	317,63	0,07	0,46	260,54	0,69	118,61	224,54	18,69	2,42
79	с маслом		190/10	16,45	33,56	4,22	384,71	0,09	0,58	330,02	0,88	150,25	284,42	23,68	3,07
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
148/149	Овощи свежие или консервированные	60		0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10		0,06	10,68	18,18	8,46	0,30
			100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50		0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
	хлеб пшен	75	75	6,68	2,48	35,03	199,50	15,12	0,11		0,73	7,28	8,96	5,60	11,20
				20,30	30,66	48,83	561,73	15,21	2,67	260,54	1,48	141,67	259,38	36,95	14,74
	Итого:	495	575	24,03	36,24	50,45	633,21	15,24	4,19	330,02	1,71	180,43	331,38	47,58	15,60
	Обед:														
26	салат из свеклы	60		0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62		1,62	20,76	35,68	11,82	0,78
			100	1,40	0,16,1	7,60	91,00	0,02	7,70		2,70	34,60	38,70	19,70	1,30
113	Суп картофельный	250		2,43	2,60	16,25	98,00	0,13	11,70		1,30	24,73	79,48	32,40	1,27
			250	2,43	2,60	16,25	98,00	0,13	11,70		1,30	24,73	79,48	32,40	1,27
348/419	Тефтели мясные паровые,соус томатный	90/30		12,03	9,98	7,67	168,69	0,06			1,22	10,80	97,20	13,50	1,58
			100/30	13,33	10,98	8,37	185,69	0,07			1,36	12,00	108,00	15,00	1,75
202	Греча рассыпчатая	150		8,78	0,60	38,85	249,90	0,15		17,6	0,45	12,21	150,59	101,64	3,41
			180	10,63	0,72	46,62	299,88	0,18		20,8	0,53	14,43	177,97	120,12	4,03
486	Компот из яблок	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60		0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
			200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60		0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,55	20,50	100,50	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
			50	3,30	0,55	20,50	100,50	10,35	0,14		0,79	2,61	5,71	3,58	5,71
	Итого:	830	910	27,48	17,49	98,93	717,69	10,71	17,06	17,60	5,42	74,51	370,76	164,64	13,21
				31,19	#ЗНАЧ!	110,44	821,07	10,76	20,14	20,80	6,72	91,77	411,96	192,50	14,52
	ГПД														
469	Молоко	200		5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10		227,90	161,40	26,60	0,19
547	Корж молочный	100		4,67	8,17	41,33	256,67	0,05		60,50	0,67	18,00	37,33	6,83	0,52
	Итого:	300		10,47	13,47	50,43	363,67	0,12	1,40	100,60	0,67	245,90	198,73	33,43	0,71
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:	1625	1485	58,25	61,62	198,19	1643,09	26,04	21,13	378,74	7,57	462,08	828,87	235,02	28,66
				55,22	#ЗНАЧ!	160,89	1454,28	26,00	24,33	350,82	8,43	272,20	743,34	240,08	30,12

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценност ь (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА														
	Завтрак 1:														
234	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	5,60 7,00	6,80 8,50	32,60 40,75	214,00 267,50	0,06 0,08	1,53 1,92	42,60 53,25	0,17 0,22	147,40 184,25	152,40 190,50	31,60 39,50	0,17 0,21
465	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,80 2,80	2,50 2,50	13,60 13,60	88,00 88,00	0,03 0,03	0,70 0,70	19,00 19,00		108,30 108,30	76,50 76,50	12,60 12,60	0,12 0,12
75	Сыр порционно	20	20	4,64	5,90		71,60	0,01	0,14	52,06	0,10	176,18	100,10	7,00	0,20
	хлеб пшен	75	75	6,68	2,48	35,03	199,50	15,12	0,11		0,73	7,28	8,96	5,60	11,20
	Итого:	500	550	19,72 16,48	17,68 13,48	81,23 89,38	501,50 555,00	15,21 15,23	2,34 2,73	61,60 72,25	0,90 0,95	262,98 299,83	237,86 275,96	49,80 57,70	11,49 11,53
	Обед:														
148/149	Овощи свежие или консервированные	60	100	0,42 0,70	0,06 0,10	1,14 1,90	6,60 11,00	0,02 0,03	2,10 3,50		0,06 0,10	10,68 17,80	18,18 30,30	8,46 14,10	0,30 0,51
95/ 433	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	2,04 2,04	5,93 5,93	7,47 7,47	91,38 91,38	0,05 0,05	7,48 7,48		2,40 2,40	40,88 40,88	52,88 52,88	25,68 25,68	0,25 0,25
307	Котлета рыбная	90	100	12,00 13,33	2,40 2,67	14,40 16,00	128,40 142,67	0,13 0,15		15,6 17,33	1,2 1,33	60,00 66,67	160,80 178,67	25,20 28,00	0,90 1,00
377	Картофельное пюре	150	180	3,15 3,78	6,00 7,20	9,15 10,98	102,00 122,40	0,12 0,14	3,75 4,50	29,85 35,82	0,15 0,18	38,25 45,90	77,25 92,70	24,60 29,52	0,86 1,03
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60 0,60	0,10 0,10	20,10 20,10	84,00 84,00	0,01 0,01	0,20 0,20		0,40 0,40	20,10 20,10	19,20 19,20	14,40 14,40	0,69 0,69
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	800	880	21,51 23,75	15,04 16,55	72,76 76,95	512,88 551,95	10,68 10,73	13,67 15,82	45,45 53,15	5,00 5,20	172,52 193,96	334,02 379,46	101,92 115,28	8,71 9,19
	ГПД														
457	Чай с сахаром	200		0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
	Кондитерские изделия(печенье)	100		7,00	31,00	51,00	510,00								
	Итого:	300		7,20 0,00	31,10 0,00	60,30 0,00	548,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	5,10 0,00	7,70 0,00	4,20 0,00	0,82 0,00
	Итого за день:	1600	1430	48,43 40,23	63,82 30,03	214,29 166,33	1562,38 1106,95	25,89 25,96	16,01 18,55	107,05 125,40	5,90 6,15	440,60 493,79	579,58 655,42	155,92 172,98	21,02 20,72

№ сб. реп	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценност ь (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЧЕТВЕРГ														
	Завтрак 1:														
213	Каша гречневая вязкая	200/5	250/5	8,80 11,40	7,60 13,13	32,00 41,00	231,60 289,50	0,19 0,23	0,60 0,75	38,20 47,75	0,44 0,55	115,60 144,50	221,20 276,50	110,20 137,75	3,40 4,25
267	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,04		100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,02
267	Яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04		100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,02
462	Какао с молоком	200	200	3,30 3,30	2,90 2,90	13,80 13,80	94,00 94,00	0,03 0,03	0,70 0,70	19,00 19,00	0,01 0,01	111,30 111,30	91,10 91,10	22,30 22,30	0,65 0,65
71	Бутерброд с маслом	50/10	50/10	4,43	8,90	23,48	199,09			4,00	0,01	0,24	0,30		
	Итого:	505	555	21,63 24,23	24,00 29,53	69,58 78,58	587,69 645,59	0,26 0,30	1,30 1,45	161,80 171,35	0,66 0,77	249,24 278,14	389,90 445,20	140,30 167,85	5,07 5,92
	Обед:														
148/149	Овощи свежие или консервированные	60	100	0,42 0,70	0,06 0,10	1,14 1,90	6,60 11,00	0,02 0,03	2,10 3,50		0,06 0,10	10,68 17,80	18,18 30,30	8,46 14,10	0,30 0,51
115	Суп картофельный с крупой	250	250	2,23 2,23	2,73 2,73	13,43 13,43	87,25 87,25	0,11 0,11	7,83 7,83		1,33 1,33	23,10 23,10	72,43 72,43	29,10 29,10	1,06 1,06
327	Гуляш из мяса	90	100	13,50 15,00	12,75 14,17	2,25 2,50	117,75 197,50	0,02 0,03		1969,00 2188,00	0,45 0,50	10,50 11,67	112,50 125,00	15,75 17,50	1,92 2,13
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52 6,62	0,45 0,54	29,57 35,48	190,35 228,52	0,06 0,07		34,32 41,18	0,84 1,01	13,79 16,54	45,38 54,45	8,87 10,63	1,08 1,29
507	Напиток Витошка	200	200			19,00 19,00	80,00 80,00	0,30 0,30	20,00 20,00	0,12 0,12	2,34 2,34				
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	800	880	24,97 24,55	16,54 17,54	85,89 72,31	582,45 604,27	10,86 0,54	30,07 31,33	2003,44 2229,30	5,81 5,28	60,68 69,11	254,20 282,18	65,76 71,33	10,07 4,99
	ГПД														
460	Чай с молоком	200		1,44	1,17	10,35	64,00	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
538	Шаньга наливная	100		7,60	6,80	41,80	260,00	0,08		41,00	1,00	30,20	63,80	11,80	0,80
	Итого:	300		9,04 0,00	7,97 0,00	52,15 0,00	324,00 0,00	0,10 0,00	0,27 0,00	49,55 0,00	1,00 0,00	83,39 0,00	105,11 0,00	21,25 0,00	1,58 0,00
	Итого за день:	1605	1435	55,64 48,78	48,51 47,07	207,62 150,89	1494,14 1249,86	11,22 0,84	31,64 32,78	2214,79 2400,65	7,47 6,05	393,31 347,25	749,21 727,38	227,31 239,18	16,72 10,91

№ сб. реп	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценност ь (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 12 и старше					B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА														
	Завтрак 1:														
279/471	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	170/30	33,76 37,97	11,75 12,98	41,94 45,32	408,10 449,43	0,12 0,14	0,60 0,68	64,50 73,10	0,30 0,34	275,20 311,89	346,70 392,93	38,40 43,52	1,11 1,26
82	Фрукты	120	150	0,40 0,60	0,40 0,60	9,80 14,70	47,00 66,00	0,03 0,03	7,00 7,00		0,20 0,20	16,10 16,10	11,00 11,00	9,00 9,00	2,21 2,21
457	Чай с сахаром	200	200	0,20 0,20	0,10 0,10	9,30 9,30	38,00 38,00					5,10 5,10	7,70 7,70	4,20 4,20	0,82 0,82
	Итого:	500	550	34,36 38,77	12,25 13,68	61,04 69,32	493,10 553,43	0,15 0,17	7,60 7,68	64,50 73,10	0,50 0,54	296,40 333,09	365,40 411,63	51,60 56,72	4,14 4,29
	Обед:														
5	Салат из капусты белокочанной и огурцом	60	100	0,60 1,00	3,60 6,00	1,80 3,00	42,00 70,00	0,02 0,03	10,20 17,00		1,62 2,70	18,60 31,00	16,80 28,00	8,40 14,00	0,30 0,50
128	Суп гороховый	250	250	7,48 7,48	9,68 9,68	16,20 16,20	127,75 127,75	0,26 0,26	0,50 0,50	20,00 20,00	0,30 0,30	46,75 46,75	94,80 94,80	36,75 36,75	2,69 2,69
372/419	Котлета припущенная из птицы, соус томатный	90/30	100/30	14,22 15,76	9,59 10,55	9,34 10,23	180,26 198,55	0,06 0,07	0,77 0,86	52,59 58,43	0,51 0,57	35,61 39,57	88,46 98,29	16,97 18,86	1,25 1,39
385	Рис отварной	150	180	3,77 4,52	5,43 6,52	38,85 46,62	219,30 263,16	0,03 0,04		27 32,4	0,29 0,34	7,20 8,64	81,68 98,01	26,55 31,86	0,02 0,03
491	Компот из ягод замороженных	200	200	0,20 0,20	0,10 0,10	10,70 10,70	44,00 44,00	0,01 0,01	16,50 16,50		0,10 0,10	7,50 7,50	6,40 6,40	6,10 6,10	0,29 0,29
	Хлеб ржаной	50	50	3,30 3,30	0,55 0,55	20,50 20,50	100,50 100,50	10,35 10,35	0,14 0,14		0,79 0,79	2,61 2,61	5,71 5,71	3,58 3,58	5,71 5,71
	Итого:	830	910	29,57 32,26	28,95 33,40	97,39 107,25	713,81 803,96	10,73 10,76	28,11 35,00	99,59 110,83	3,61 4,80	118,27 136,07	293,85 331,21	98,35 111,15	10,26 10,61
	ГПД														
470	Снежка	200		5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10		240,80	180,60	28,10	0,20
542	Булочка домашняя	100		7,00	11,17	46,33	315,00	0,08		64,67	0,01	16,17	51,33	9,50	0,75
	Итого:	300		12,80 0,00	16,17 0,00	54,33 0,00	416,00 0,00	0,16 0,00	1,40 0,00	104,77 0,00	0,01 0,00	256,97 0,00	231,93 0,00	37,60 0,00	0,95 0,00
	Итого за день:	1630	1460	76,73 71,03	57,37 47,08	212,76 176,57	1622,91 1357,39	11,04 10,93	37,11 42,68	268,86 183,93	4,12 5,34	671,64 469,16	891,18 742,84	187,55 167,87	15,35 14,90

Показатели		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 1 день:	7-11 лет	54,18	48,57	202,64	1516,18	10,75	26,06	179,54	3,68	259,07	467,42	98,00	12,67
	12-лет и ст	58,71	51,15	219,66	1634,80	10,82	29,47	195,23	4,15	305,73	548,20	117,36	13,54
Итого за 2 день:	7-11 лет	55,45	59,98	212,60	1653,95	26,33	35,05	250,41	8,06	738,39	775,15	163,41	23,52
	12-лет и ст	45,33	47,74	164,09	1366,75	26,25	34,99	173,01	8,47	554,77	645,47	151,15	23,56
Итого за 3 день:	7-11 лет	75,11	52,78	192,70	1526,02	10,72	30,65	205,30	4,45	636,47	865,67	154,40	12,86
	12-лет и ст	69,58	42,96	161,12	1430,39	10,62	31,88	151,41	4,86	439,41	751,60	138,55	12,64
Итого за 4 день:	7-11 лет	42,69	60,32	221,46	1616,70	21,00	32,30	124,63	6,24	483,46	515,01	144,23	19,33
	12-лет и ст	40,15	32,32	154,83	1085,10	21,02	37,96	131,36	6,52	513,69	551,80	158,98	19,30
Итого за 5 день:	7-11 лет	54,99	45,78	196,58	1438,63	26,00	19,90	231,66	4,70	644,66	774,46	178,77	23,35
	12-лет и ст	49,19	34,75	142,60	1092,84	25,95	23,04	165,33	5,17	597,89	735,13	176,76	22,38
Итого за 6 день:	7-11 лет	52,80	60,43	158,25	1396,21	10,89	27,52	266,00	8,43	254,41	675,64	180,71	14,14
	12-лет и ст	52,95	61,95	131,68	1304,04	10,92	29,97	256,75	8,33	250,75	716,06	195,78	13,68
Итого за 7 день:	7-11 лет	58,25	61,62	198,19	1643,09	26,04	21,13	378,74	7,57	462,08	828,87	235,02	28,66
	12-лет и ст	55,22	#ЗНАЧ!	160,89	1454,28	26,00	24,33	350,82	8,43	272,20	743,34	240,08	30,12
Итого за 8 день:	7-11 лет	48,43	63,82	214,29	1562,38	25,89	16,01	107,05	5,90	440,60	579,58	155,92	21,02
	12-лет и ст	40,23	30,03	166,33	1106,95	25,96	18,55	125,40	6,15	493,79	655,42	172,98	20,72
Итого за 9 день:	7-11 лет	55,64	48,51	207,62	1494,14	11,22	31,64	2214,79	7,47	393,31	749,21	227,31	16,72
	12-лет и ст	48,78	47,07	150,89	1249,86	0,84	32,78	2400,65	6,05	347,25	727,38	239,18	10,91
Итого за 10 день:	7-11 лет	76,73	57,37	212,76	1622,91	11,04	37,11	268,86	4,12	671,64	891,18	187,55	15,35
	12-лет и ст	71,03	47,08	176,57	1357,39	10,93	42,68	183,93	5,34	469,16	742,84	167,87	14,90
ВСЕГО за 10 дней	7-11 лет	574,27	559,18	2017,09	15470,21	179,88	277,37	4226,98	60,62	4984,09	7122,19	1725,32	187,62
	12-лет и ст	531,17	#ЗНАЧ!	1628,66	13082,40	169,31	305,65	4133,89	63,47	4244,64	6817,24	1758,69	181,75
НОРМА по СанПиН	7-11 лет	577,50	592,50	2512,50	17625,00								
	12-лет и ст	540,00	552,00	2298,00	16320,00								

показатели	7-11 лет	12-лет и ст
завтрак	500	550
обед	700	800
полдник	300	
белки	77	90
жиры	79	92
углев	335	383
ккал	2350	2720

завтрак	25%	25%
обед	35%	35%
полдник	15%	
итого	75%	60%