

Утверждаю:

Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район

Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, осенне- зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День1							
завтрак	Омлет натуральный	190	18.24	28.14	3.38	339.75	210
	Сыр порционно 55%	20	1.68	5.22	0	68.6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6.09	4.67	17.4	106.74	379
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
Итого	550	630	30.96	39.29	63.2	721.31	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День2							
завтрак	Плов из птицы	230	20.7	10.29	41.92	343.47	291
	Чай с сахаром	200	0.4	0.12	10.06	42.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
	Итого		670	26.05	11.67	94.4	592.41
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221	260
	Каша гречневая	180	5.5	6.01	24.62	174.6	303
	Сок (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	389
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
Итого		720	26	24.06	90.13	686.62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 4							
завтрак	Рыба запеченная (минтай)	150	22.8	12.6	6.4	230.7	230
	Соус сменанный с томатом	50	0.88	2.5	3.51	40.05	331
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.8	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	10.78	48.47	388
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		640	32.5	27.46	68.14	658.64	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	калорийная ценность	турсы
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	32.27	20.9	65.54	606.8	222
	Чай с сахаром	200	0.4	0.12	10.06	42.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
Итого		660	37.62	22.3	118.02	855.7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День6							
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	250	3.71	4.47	7.69	89	121
	Масло сливочное 72%	20	0.16	14.5	0.27	132	14
	Какао с молоком	200	6.77	5.192	19.338	118.6	382
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
Итого		710	15.59	25.422	69.718	545.82	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	1.95	15.3	31.25	271	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.11	7.1	32.38	218.42	181
	Сыр порционно 55%	30	2.52	7.83	0	102.9	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6.09	4.67	17.4	106.74	379
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
Итого		700	21.62	36.16	123.45	905.28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 8							
завтрак	Омлет натуральный	190	18.24	28.14	3.38	339.75	210
	Чай с лимоном	200	0.472	0.128	10.3	44.04	337
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	5.8	5	8	100	386
				5.52	4.76	7.62	95.24
Итого		650	28.742	33.808	46.46	605.41	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	16.5	24.2	14.32	344	268
	Соус молочный	75	1.5	3.9	5.32	47.85	326

завтрак	Каша пшеничная	180	4.8	5.09	29.47	182.88	303
	Какао с молоком	210	7.15	5.48	20.32	126.65	382
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		625	34.18	39.2	94.21	823	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Макароны с сыром	180	12.18	14.33	30.7	300.96	204
	Соус молочный	75	1.5	3.9	5.32	47.85	326
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0.31	0.12	24.43	100.12	359
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		515	18.22	18.92	85.23	570.55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	32.27	20.9	65.54	606.8	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	210	6.09	5.25	8.4	105	386
	Чай с сахаром	200	0.4	0.12	10.06	42.72	376
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0.72	0.72	17.64	84.6	338
Итого		860	42.95	27.4	121.5	937.3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Сырники с морковью	180	26.03	26.6	41.32	528.7	221
	Соус молочный	75	1.5	3.9	5.32	47.85	326
	Кофейный напиток с молоком	180	6.00	4.62	16.37	131.06	379
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	5.8	5.0	8.0	100.0	386
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.02	51.3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		695	43.56	40.69	95.79	929.23	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		7405.0	331.9	334.7	975.8	8238.8	
итого среднее за 1 день		617.08	27.66	27.89	81.32	686.57	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%			22.50	23.00	95.75	680.00	

Утверждаю:

Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :**Меню приготавливаемых блюд обедов Курганинский район**

Учащихся 5-11 классов учащихся в II смену, осенне- зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День1							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.32	3.25	6.47	60.4	45
	Суп с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
	Рыба запеченная (минтай)	150	22.8	12.6	6.4	230.7	230
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.8	128
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.4	96.25	349
Итого	800	1012	43.61	33.88	134.04	1036.10	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День2							
обед	Салат из свёклы отварной	100	1.42	6	8.27	92.8	52
	Суп с крупой пшеничной	250	0.58	4.8	1.73	51.3	115
	Шницель мясной рубленый	100	16.5	24.7	14.32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3.92	6.96	19.2	162	127
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6.09	5.25	8.4	105	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	389
Итого		1152	37.60	48.77	120.84	1075.67	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя1							
День 3							
обед	Овощи (огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12	71
	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.88	5.9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22.6	14.78	2.53	258.68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6.26	7.19	34.22	226.08	205
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0.4	0.12	10.06	42.72	376
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5.8	5	9.6	106	385

Итого		1192	47.12	33.29	122.77	1008.18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 4							
обед	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119	73
	Суп с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
	Печень запеченная	100	24.47	10.02	10.63	230.37	254
	Рагу из овощей	180	3.0	18.8	14.8	243.4	143
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6.09	5.25	8.4	105	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	389
Итого		1072	49.68	40.59	129.08	1094.55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 5							
обед	Овощи (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22	71
	Борщ с с капустой	250	1.8	4.9	10.94	99.8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17.0	18.9	15.8	243.5	258
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	389
Итого		862	30.46	25.23	109.27	732.72	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День6							
обед	Овощи (огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12	71
	Суп с крупой пшеничной	250	0.58	4.8	1.73	51.3	115
	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221	260
	Макароны отворные с сыром	180	12.18	14.33	30.7	300.96	204
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5.8	5	9.6	106	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.4	96.25	349
Итого		1162	43.90	42.24	128.78	1070.16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 7							
	Салат из белокочанной капусты	100	1.32	3.25	6.47	60.4	45
	Суп картофельный	250	2.3	2.8	16.9	114.0	97
	Биточек мясной рубленый	100	16.5	24.7	14.32	344	268

обед	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	3.22	11.88	16.79	183.6	140
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6.09	5.25	8.4	105	386
	Кисель из яблок	200	0.1	0.12	25.09	119.2	352
Итого		1172	39.18	49.25	146.51	1208.90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1.06	0.17	8.52	39.9	59
	Щи из свежей капусты	250	1.6	4.8	6.23	75.75	145
	Печень запеченная	100	24.47	10.02	10.63	230.37	254
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.8	128
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5.8	5	9.6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0.9	0	18.18	76.32	389
Итого		1142	47.35	32.75	134.39	1028.84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	Овощи (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22	71
	Суп с крупой пшеничной	250	0.58	4.8	1.73	51.3	115
	Рыба запеченная (минтай)	150	22.8	12.6	6.4	230.7	230
	Капуста тушеная	180	3.7	6.62	14.2	138.6	139
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0.9	0	18.18	76.32	389
	Итого		972	37.14	25.28	93.03	754.69
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	Кукуруза отварная	100	2.88	2.45	5.47	55.48	133
	Суп с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17.0	18.9	15.8	243.5	258
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.4	96.25	349
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
Итого		862	35.41	27.84	119.74	826.15	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	Овощи (огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12	71
	Борщ с капустой	250	1.8	4.9	10.94	99.8	82
	Шницель мясной рубленый	100	16.5	24.7	14.32	344	268

обед	Картофель отварной в молоке	180	3.92	6.96	19.2	162	127
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.08	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (печенье)	55	4.07	5.17	40.2	223.85	т-6
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20.2	84.8	389
Итого		897	35.38	42.80	153.58	1150.22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1.06	0.17	8.52	39.9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3.6	4.6	18.8	144.3	108
	Птица отварная с соусом	130	22.6	14.78	2.53	258.68	288
	Рагу из овощей	180	3.0	18.8	14.8	243.4	143
	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.3	71.7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	210.96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0.4	0.12	10.06	42.72	376
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0.31	0.12	24.43	100.12	359
		1192	40.56	39.83	137.64	1071.90	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		12689	487	442	1530	12058	
итого среднее за 1 день		1057.4	40.6	36.8	127.5	1004.8	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%			31.5	32.2	134.5	952	

Витамины и минеральные вещества приготавливаемых блюд
завтраков и обедов

Учащихся 5-11 классов учащихся в I и II смену,осенне- зимний
период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя1 День1						
завтрак	Омлет натуральный	190	133.89	21.19	3.49	0.34
	Сыр порционно 55%	20	26	7.2	0.2	0.14
	Кофейный напиток с молоком	180	216.23	45.16	1.23	2.34
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
Итого	550	630	421.42	115.55	11.22	20.82
обед	Салат из белокочанной капусты	100	24.97	15.08	0.33	1.67
	Суп с бобовыми	250	42.68	35.58	2.05	5.83
	Рыба запеченная (минтай)	150	61.2	63.9	1.23	2.34
	Картофельное пюре	180	52.46	34.52	1.3	22.43
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	42.17	17.88	0.68	0.734
Итого	800	1012	256.18	199.28	8.22	33.00
Итого за день		1642	677.6	314.83	19.44	53.824
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя1 День2						
завтрак	Плов из птицы	230	41.51	62.02	2.15	7.51
	Чай с сахаром	200	19.82	8.8	1.67	0.2
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
Итого		670	106.63	112.82	10.12	25.71
обед	Салат из свёклы отварной	100	35.47	21	1.32	6.65
	Суп с крупой пшеничной	250	22	5.53	0.2	0.75
	Шницель мясной рубленый	100	43.13	55.78	2.8	0.33
	Картофель отварной в молоке	180	75.24	31.18	1.07	18.11
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	70	14	9.8	0.77	0
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	252	29.4	0.21	1.47
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	14	8	2.8	4
Итого		1152	470.54	180.41	10.81	31.31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1822	577.17	293.23	20.93	57.02
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя1 День 3						
	Гуляш из говядины	100	21.81	22.03	3.06	0.92

завтрак	Каша гречневая	180	10.14	86.44	2.9	0
	Сок натуральный (яблочный)	200	14	8	2.8	4
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
Итого		720	91.25	158.47	15.06	22.92
обед	Овощи (огурцы)	100	25	14	0.6	3.5
	Щи из свежей капусты	250	50.73	18.75	0.68	17.13
	Птица отварная с соусом	130	75.56	8.22	1.54	4.8
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	23.3	20.81	1.24	3.25
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
	Молоко с трубочкой	200	240	28	0.2	2.6
Чай с сахаром	200	19.82	8.8	1.67	0.2	
Итого		1192	467.11	130.90	8.56	31.48
итого за день		1912	558.36	289.37	23.62	54.4
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя1						
День 4						
	Рыба запеченная (минтай)	150	61.2	63.9	1.23	2.34
	Картофельное пюре	180	52.46	34.52	1.3	22.43
	Соус сметанный с томатом	50	14.6	4.89	0.2	0.67
	Напиток из плодов шиповника	200	21.14	3.44	0.6	100
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
Итого		640	165.9	132.55	5.67	125.44
обед	Икра кабачковая	100	41	5.1	0.25	0.7
	Суп с бобовыми	250	42.68	35.58	2.05	5.83
	Печень запеченная	100	12.196	22.36	8.58	18.744
	Рагу из овощей	180	63.71	27.88	1.03	21.44
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	252	29.4	0.21	1.47
Сок с трубочкой (яблочный)	200	14	8	2.8	4	
Итого		1072	417.29	155.54	17.30	51.48
итого за день		1712	583.2	288.1	23.0	176.9
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя1						
День 5						
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	349.58	59.64	2.31	1
	Чай с сахаром	200	19.82	8.8	1.67	0.2
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
Итого		660	414.7	110.4	10.28	19.2
	Овощи (помидоры)	100	10	15	0.8	10.5
	Борщ с капустой	250	49.73	26.13	1.23	10.68

обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	33.41	44.83	3.75	5.57
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
	Сок натуральный (яблочный)	200	14	8	2.8	4
Итого		862	139.84	126.28	11.21	30.75
итого за день		1522	554.54	236.72	21.49	49.95
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя1						
День6						
	Суп молочный с рисовой крупой	250	159.5	17.68	0.15	0.83
	Масло сливочное 72%	20	4.8	0	0.04	0
	Какао с молоком	200	240.26	50.185	1.376	2.6
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
Итого		710	449.86	109.865	7.866	21.43
	Овощи (огурцы)	100	25	14	0.6	3.5
	Суп с крупой пшеничной	250	22	5.53	0.2	0.75
	Макароны отворные с сыром	180	265.68	18.29	1.1	0.12
	Гуляш из говядины	100	21.81	22.03	3.06	0.92
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Молоко с трубочкой	200	240	28	0.2	2.6
	Компот из смеси сухофруктов	200	42.17	17.88	0.68	0.734
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
Итого		1162	649.36	138.05	8.47	8.62
Итого за день		1872	1099.22	247.915	16.336	30.054
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя2						
День 7						
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	5	3	0.3	0
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	133.77	20.3	0.47	1.17
	Сыр порционно 55%	30	39	10.8	0.3	0.21
	Кофейный напиток с молоком	180	216.23	45.16	1.23	2.34
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
Итого		700	439.3	121.26	8.6	21.72
обед	Салат из белокочанной капусты	100	24.97	15.08	0.33	1.67
	Суп картофельный	250	30.45	31.4	1.2	12
	Биточек мясной рубленый	100	43.13	55.78	2.8	0.33
	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	73.61	32.72	2.39	2.26
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	70	14	9.8	0.77	0
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	252	29.4	0.21	1.47
	Кисель из яблок	200	11.46	3.62	0.57	1.83
Итого		1152	464.32	197.52	9.91	19.56

итого за день		1852	903.62	318.78	18.51	41.28
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя 2 День 8						
	Омлет натуральный	190	133.89	21.19	3.49	0.34
	Чай с лимоном	200	22.62	9.64	1.712	3
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	240	28	0.2	1.7
Итого		650	413.01	84.63	7.742	5.04
обед	Салат из моркови и яблок	100	23.99	30.38	1.07	4.38
	Щи из свежей капусты	250	50.73	18.75	0.68	17.13
	Печень запеченная	100	12.196	22.36	8.58	18.744
	Картофельное пюре	180	52.46	34.52	1.3	22.43
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
	Молоко с трубочкой	200	240	28	0.2	2.6
	Сок натуральный (яблочный)	180	12.6	7.2	2.52	3.6
Итого		1142	424.676	173.53	16.98	68.884
итого за день		1792	837.686	258.16	24.722	73.924
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя 2 День 9						
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	43.13	55.78	2.8	0.33
	Соус молочный	75	47.85	7.05	0.14	0.24
	Каша пшеничная	180	18.78	25.92	2.04	0
	Какао с молоком	210	251.39	53.252	1.48	2.65
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
Итого		625	377.65	167.802	8.8	3.22
обед	Овощи (помидоры)	100	10	15	0.8	10.5
	Суп с крупой пшеничной	250	22	5.53	0.2	0.75
	Рыба запеченная (минтай)	150	61.2	63.9	1.23	2.34
	Капуста тушеная	180	105.74	37.52	1.5	30.74
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Чай с сахаром	200	19.82	8.8	1.67	0.2
	Хлеб пшеничный	70	14	9.8	0.77	0
	Сок натуральный (яблочный)	180	12.6	7.2	2.52	3.6
Итого		1172	260.06	167.47	10.33	48.13
итого за день		1797	637.71	335.272	19.13	51.35
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя 2 День 10						
завтрак	Макаронны с сыром	180	265.68	18.29	1.1	0.12
	Соус молочный	75	47.85	7.05	0.14	0.24
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	22.46	7.26	0.19	2.4
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0

	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
Итого		515	352.49	58.4	3.77	2.76
обед	Кукуруза отварная	100	22.5	20.05	0.67	9.67
	Суп с бобовыми	250	42.68	35.58	2.05	5.83
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	33.41	44.83	3.75	5.57
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	42.17	17.88	0.68	0.734
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
Итого		862	173.46	150.66	9.78	21.80
итого за день		1377	525.95	209.06	13.55	24.564
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя 2						
День 11						
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	349.58	59.64	2.31	1
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	252	29.4	0.21	1.47
	Чай с сахаром	200	19.82	8.8	1.67	0.2
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	28.8	16.2	3.96	18
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Хлеб пшеничный	20	4	7.8	0.78	0
Итого		860	664.7	135.9	10.1	20.7
обед	Овощи (огурцы)	100	25	14	0.6	3.5
	Борщ с капустой	250	49.73	26.13	1.23	10.68
	Шницель мясной рубленый	100	43.13	55.78	2.8	0.33
	Картофель отварной в молоке	180	75.24	31.18	1.07	18.11
	Хлеб пшеничный	70	14	9.8	0.77	0
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Кондитерское изделие (печенье)	55	14.3	16.5	0.77	0
	Сок натуральный (яблочный)	200	14	8	2.8	4
Итого		897	225.10	167.11	11.08	33.12
итого за день		1757	889.8	303.1	21.2	53.8
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	витамины и минеральные вещества			
			Са (кальций)	М g (магний)	Fe (железо)	С
Неделя 2						
День 12						
завтрак	Сырники с морковью	180	217.26	45.11	1.4	1.35
	Кофейный напиток с молоком	180	195.87	41.53	1.14	0.94
	Хлеб пшеничный	30	6	11.7	1.17	0
	Хлеб ржаной	30	10.5	14.1	1.17	0
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	240	28	0.2	1.7
Итого		620	669.63	140.44	5.08	3.99
обед	Салат из моркови и яблок	100	23.99	30.38	1.07	4.38
	Суп картофельный с клецками	250	33.25	25.35	1.18	5.75
	Птица отварная с соусом	130	75.56	8.22	1.54	4.8
	Рагу из овощей	180	63.71	27.88	1.03	21.44
	Хлеб ржаной	42	14.7	19.72	1.64	0
	Хлеб пшеничный	90	18	12.6	0.99	0
	Чай с сахаром	200	19.82	8.8	1.67	0.2

	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	22.46	7.26	0.19	2.4
		1192	247.50	109.83	8.24	34.59
итого за день		1812	917.1	250.3	13.3	38.6
	Вес блюда	витамины и минеральные вещества				
		Ca (кальций)	Mg (магний)	Fe (железо)	C	
итого за 12 дней	20869.0	8762.0	3344.7	235.2	705.7	
итого среднее за 1 день	1739.08	730.16	278.73	19.60	58.81	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20		720	180	10.8	42	

Меню-раскладка в нетто (завтраков обедов) Учащихся 5-11 классов учащихся в I и II смену, осенне- зимний период

1 день	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	крахмал	Крупы, бобовые	макароны	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные изделия	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная
завтрак 25% 550																													
1	72.0	120.0	9.0		20.0		208.4	108.9	180.0	25.0					171.0	257.9			20.0			42.2	5.0	135.8	23.0			5.0	3.0
2	72.00	118.0	7.20		77.50		126.00	145.00	180.00		200.00	74.00		115.20		76.20	210.00					10.82	22.50		10.00		2.00		3.0
3	72.0	120.0	6.2		39.6	50.4		253.8	180.0	0.0	200.0	79.0		128.0		215.0						6.3	21.7		10.3		2.0		3.0
4	72.0	120.0	22.6		20.0	0.0	263.3	200.5	0.0	20.0	200.0	0.0	142.0		171.0	27.0	210.0				25.4	33.8	6.0	10					3.0
5	72	120	2.4		16		116	228.9	180	25	200	50	0			20		152		8	15.2	5	8	28.5		2	0		3.0
6	72.0	120.0	2.0		40.0	50.4	0.0	138.0	180.0	25.0		79.0	0.0			525.0			28.8	0.0	34.2	5.0		22.5		0.0	4.0		3.0
7	72.0	118.0	2.7	8.0	31.0	0.0	112.5	296.1	210.0	0.0		74.0				380.0	210.0	0.0	30.0	9.0	12.2	13.5	0.0	29.0	50.0		0.0	5.0	3.0
8	72.0	120.0	8.5		0.0	0.0	158.4	136.5	22.0	0.0	180.0	0.0	142.0			277.9	200.0	0.0		0.0	22.2	11.0	135.8	10.6		2.0	0.0		3.0
9	72.0	118.0	14.9	0.0	64.6		0.0	347.7	0.0	0.0	180.0	74.0			171.0	271.5	0.0	0.0		0.0	30.4	13.2	0.0	26.7		2.0	4.5		3.0
10	72.0	120.0	6.5	10.0	20.0	50.4	146.0	158.3	0.0	25.0	60.0	50.0	0.0		20.0	37.5			28.8	0.0	23.5	3.3		15.8		0.0			3.0
11	72.0	108.0	7.2		16.0		146.0	187.5	180.0	25.0	200.0	74.0			0.0	96.2	210.0	152.0		18.0	13.8	11.0	8.0	28.5	55.0	2.0			3.0
12	72.0	120.0	50.7	10.0	10.8	0.0	104.9	184.1	15.0	0.0	60.0			128.0		263.9	200.0	126.0	0.0	12.9	22.0	15.0	12.9	39.1	0.0	2.0	0.0	5.0	3.0
итого за 12 дней	864.0	1422.0	139.9	28.0	355.5	151.2	1381.5	2385.3	1327.0	145.0	1480.0	554.0	284.0	371.2	533.0	2448.2	1240.0	430.0	107.6	73.3	266.6	132.2	300.5	253.9	105.0	14.0	8.5	15.0	36.0
	72.0	118.5	11.7	2.3	29.6	12.6	115.1	198.8	110.6	12.1	123.3	46.2	23.7	30.9	44.4	204.0	103.3	35.8	9.0	6.1	22.2	11.0	25.0	21.2	8.8	1.2	0.7	1.3	3.0
	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	крахмал	Крупы, бобовые	макароны	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные изделия	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная
Норма на 1 ребенка по СанПиН завтрак+обед 60%	72.00	120.00	12.00	2.40	30.00	12.00	112.00	192.00	111.00	12.00	120.00	46.80	24.00	31.80	46.20	210.00	108.00	36.00	9.00	6.00	21.00	10.80	24.00	21.00	9.00	1.20	0.72	1.20	3.00
отклонение от нормы	0.00	1.50	-0.34	-0.07	-0.38	-0.60	-3.13	-6.78	0.42	-0.08	-3.33	-0.63	-0.33	-0.87	1.78	5.99	4.67	0.17	0.03	-0.11	-1.22	-0.22	-1.04	-0.15	0.25	0.03	0.01	-0.05	-0.00
	0.0	18.0	4.1	-0.8	4.5	-7.2	-37.5	-81.3	5.0	-1.0	-40.0	7.6	4.0	10.4	21.4	71.8	56.0	2.0	0.4	-1.3	-14.6	-2.6	-12.5	-1.8	3.0	0.4	0.1	-0.6	0.0
	100.0	98.8	97.2	97.2	98.8	105.0	102.8	103.5	99.6	100.7	102.8	98.6	98.6	97.3	96.1	97.2	95.7	99.5	99.6	101.8	105.8	102.0	104.3	100.7	97.2	97.2	98.4	104.2	100.0

Хлеб пшеничный	30		30																																				
Хлеб ржаной	30	30																																					
Кисломолочный напиток	180														200																								
обед 35%	630																																						
Салат из моркови и яблок	100							45	15																												0.6		
Щи из свежей капусты	250			2.5				91.5																				5											
Печень запеченная	100			6										142													6												
Картофельное пюре	180						158.4								27											5.4													
Хлеб ржаной	42	42																																					
Хлеб пшеничный	90		90																																				
Молоко с трубочкой	200														200																								
Сок натуральный	180												180																										
		72.0	120.0	8.5		0.0	0.0	158.4	136.5	22.0	0.0	180.0	0.0	142.0				277.9	200.0	0.0		0.0			22.2	11.0	135.8	10.6				2.0	0.0				3.0		
9		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничи	красмал	Крупы, бобовые	макарроны	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печель	Пшпа	Рыба	Молоко	Кисломолочные изделия	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Консервные изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная									
завтрак 25%																																							
Шницель мясной рубленный	100		18									74					24									6													
Соус молочный	75			4.13													37.5									4.13			0.75										
Каша пшеничная	180					39.6																			6.3														
Какао с молоком	210																210										10.5										4.5		
Хлеб пшеничный	30		30																																				
Хлеб ржаной	30	30																																					
обед 35%	660																																						
Овощи (помидоры)	100								100																														
Суп с крупой пшеничной	250					25			20																5														
Рыба запеченная (мивтай)	150			9												171.0										15													
Капуста тушеная	180			1.8					227.7																	7.2		5.4											
Хлеб ржаной	42	42																																					
Чай с сахаром	200																										10				2								
Хлеб пшеничный	70		70																																				
сок натуральный (яблочный)	180												180																										
		72.0	118.0	14.9	0.0	64.6		0.0	347.7	0.0	0.0	180.0	74.0			171.0	271.5	0.0	0.0		0.0			30.4	13.2	0.0	26.7			2.0	4.5					3.0			

10		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	крахмал	Крупы, бобовые	макароны	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные изделия	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная		
завтрак 25%																																
Макароны запеченные с сыром	180						50.4													28.8		7.2										
Соус молочный	75			4.13													37.5					4.13			0.75							
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200				10							60.0													5							
Хлеб ржаной	30	30																														
Хлеб пшеничный	30		30																													
обед 35%	515																															
Кукуруза отварная	100								96.9														3.3									
Суп с бобовыми	250					20	50	20														5										
Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180			2.4			96	41.4					50									7.2										
Хлеб ржаной	42	42																														
Компот из смеси сухофруктов	200										25														10							
Хлеб пшеничный	90		90																													
		72.0	120.0	6.5	10.0	20.0	50.4	146.0	158.3	0.0	25.0	60.0	50.0	0.0		20.0	37.5			28.8	0.0	23.5	3.3		15.8		0.0			3.0		
11		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшенич	крахмал	Крупы, бобовые	макароны	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные изделия	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная		
завтрак 25%																																
Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	220					16					25						20		152		8	8		8	16							
Кисломолочный напиток(кефир)	210																	210								10		2				
Чай с сахаром	200																															
Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180									180																						
Хлеб ржаной	30	30																														
Хлеб пшеничный	20		20																													
обед 35%	860																															
Овощи (огурцы)	100								100																							
Борщ	250						20	87.5													10		5		2.5							
Шницель мясной рубленый	100		18										74				24						6									
Картофель отварной в молоке	180			7.2			126										52.2					5.82										
печенье	55																									55						

Хлеб пшеничный	70		70																																			
Хлеб ржаной	42	42																																				
Сок натуральный (яблочный)	200										200																											
		72.0	108.0	7.2		16.0		146.0	187.5	180.0	25.0	200.0	74.0		0.0	96.2	210.0	152.0		18.0	13.8	11.0	8.0	28.5	55.0	2.0									3.0			
12		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука пшеничная	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные изделия	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная								
завтрак 25%																																						
Сырники с морковью	180			21		10.8				39.6									126			7.2	10.8	7.2	14.4													
Соус молочный	75			4.13													37.5					4.13			0.75													
Кофейный напиток с молоком	180																180								8									5				
Кисломолочный напиток	220																	200																				
Хлеб ржаной	30	30																																				
Хлеб пшеничный	30		30																																			
обед 35%	715																																					
Салат из моркови и яблок	100									45	15																								0.6			
Суп с клецками	250			20				50	20								31.4					2.3	2.5	5.7														
Птица отварная с соусом	130			1.65						4						128							1.65			0.3												
Рагу из овощей	180			3.88				54.91	75.5													12.9	8.4															
Хлеб ржаной	42	42																																				
Хлеб пшеничный	90		90																																			
Чай с сахаром	200																									10									2			
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200				10							60.0														5												
		72.0	120.0	50.7	10.0	10.8	0.0	104.9	184.1	15.0	0.0	60.0			128.0		263.9	200.0	126.0	0.0	12.9	22.0	15.0	12.9	39.1	0.0	2.0	0.0	5.0	3.0								
итого за 12 дней		864.0	1422.0	139.9	28.0	355.5	151.2	1381.5	2385.3	1327.0	145.0	1480.0	554.0	284.0	371.2	533.0	2448.2	1240.0	430.0	107.6	73.3	266.6	132.2	300.5	253.9	105.0	14.0	8.5	15.0	36.0								
		72.0	118.5	11.7	2.3	29.6	12.6	115.1	198.8	110.6	12.1	123.3	46.2	23.7	30.9	44.4	204.0	103.3	35.8	9.0	6.1	22.2	11.0	25.0	21.2	8.8	1.2	0.7	1.3	3.0								
Норма на 1 ребенка по СанПиН завтрак+обед 60%		72.00	120.00	12.00	-2.40	30.00	12.00	112.00	192.00	111.00	12.00	120.00	-46.80	-24.00	31.80	46.20	210.00	108.00	36.00	9.00	-6.00	-21.00	10.80	24.00	21.00	9.00	1.20	0.72	1.20	3.00								
отклонение от нормы		0.00	1.50	-0.34	-0.07	0.38	-0.60	-3.13	-6.78	0.42	-0.08	-3.33	0.63	-0.33	0.87	1.78	-5.99	4.67	0.17	0.03	-0.11	-1.22	-0.22	-1.04	-0.15	0.25	0.03	0.01	-0.05	0.00								
		0.0	18.0	4.1	0.8	4.5	-7.2	-37.5	-81.3	5.0	-1.0	-40.0	7.6	4.0	10.4	21.4	71.8	56.0	-2.0	0.4	-1.3	-14.6	-2.6	-12.5	-1.8	3.0	0.4	0.1	-0.6	0.0								
		100.0	98.8	97.2	97.2	98.8	105.0	102.8	103.5	99.6	100.7	102.8	98.6	98.6	97.3	96.1	97.2	95.7	99.5	99.6	101.8	105.8	102.0	104.3	100.7	97.2	97.2	98.4	104.2	100.0								

меню-раскладка в нетто (завтраков)

Учащихся 5-11 классов осенне-зимний период

День	Вес блюда																																														
		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сахари	крахмал	манная	рис	гречневая	пшеничная	макароны	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко стуженое	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная								
завтрак 25%	550																																														
Омлет натуральный	190																									50.94			16.75		135.81																
Сыр порционно	20																												21.33																		
Кофейный напиток с молоком	180																										40									8					5						
Хлеб пшеничный	30		30																																												
Фрукты свежие	100																100																														
	520	0.0	30.0		0.0								0.0	0.0	0.0		100.0								0.0	90.9		21.3			16.8	0.0	135.8	8.0						5.0	3.0						
2		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сахари	крахмал	манная	рис	гречневая	пшеничная	макароны	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко стуженое	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная								
завтрак 25%																																															
Плов из птицы	230								52.5					12	15	7.5																															
Чай с сахаром	200																																														
Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100																100																														
Хлеб ржаной	30	30																																													
	560	30.00	0.0		0.00	0.00			52.50		0.00		0.00	12.00	15.00	7.50	100.00					0	0.00	169.60		0.00	0.00			0.00	10.50		10.00	2.00							3.0						
3		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сахари	крахмал	манная	рис	гречневая	пшеничная	макароны	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко стуженое	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная								
завтрак 25%																																															
Гуляш из говядины	100				2									12		8																															
Каша гречневая	180									39.6																																					
Сок натуральный	200																					200																									
Хлеб пшеничный	30		30																																												
Фрукты свежие	100																	100																													
		0.0	30.0		2.0	0.0			39.6		0.0	0.0	0.0	12.0	0.0	8.0	100.0					200.0	107.0	0.0		0.0	0.0			6.3	5.0		0.0	0.0							3.0						
4		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сахари	крахмал	манная	рис	гречневая	пшеничная	макароны	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко стуженое	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная								
завтрак 25%																																															
Рыба запеченная (минтай)	150				9																					225.0						15															
Картофельное пюре	180												210.6															28.8				5.4															
Напиток из плодов шиповника	200																					20																									
Хлеб ржаной	30	30																																													
		30.0	0.0		9.0								210.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0					0.0	0.0	0.0		225.0	28.8	0.0		0.0	20.4	0.0		10	0.0							3.0				

5		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сухари	крахмал	манная	рис	гресневая	пшеничная	макарони	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБ.ЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко ступенное	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная										
	завтрак 25%																																																
	Пудинг из творога (запечённый)	200				1.8		14.4											18.36					20					138.6		1.8	1.8		1.8	14.4														
	Чай с сахаром	200																																		10		2											
	Хлеб пшеничный	20	20																																														
	Фрукты свежие (яблоко)	100															100																																
		0	20		0	1.8		14.4			0		0	0	0	0	100		18.36				0	0	20		0	0	138.6		1.8	1.8	0	1.8	24.4		2	0			3.0								
6		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сухари	крахмал	манная	рис	гресневая	пшеничная	макарони	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБ.ЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко ступенное	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная										
	завтрак 25%																																																
	Рулет школьный	75		75																																													
	Чай с сахаром	200																																			10		2										
		0,0	0,0	75,0	0,0	0,0				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					0,0				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			10,0		2,0	0,0											
7		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сухари	крахмал	манная	рис	гресневая	пшеничная	макарони	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБ.ЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко ступенное	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная										
	завтрак 25%																																																
	Кондитерское изделие	40																																															
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200						31																			176						5				6		6										
	Сыр порционно	20																												21.33																			
	Кофейный напиток с молоком	180																										40									8						5						
	Хлеб пшеничный	20	20																																														
	Фрукты свежие (яблоко)	100															100																																
		0,0	20,0		0,0	0,0	0,0	31,0				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0		0,0				0,0		0,0	216,0	0,0	0,0	0,0	21,33	0,0	5,0	0,0	0,0	14,0	40,0	0,0	0,0	0,0	5,0	3,0								
8		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сухари	крахмал	манная	рис	гресневая	пшеничная	макарони	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБ.ЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко ступенное	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная										
	завтрак 25%																																																
	Омлет натуральный	190																									50.94					16.75		135.81															
	Чай с лимоном	200																8																		10													
	Хлеб ржаной	30	30																																														
	Кисломолочный напиток	200																																															
		30,0	0,0		0,0			0,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0		0,0	0,0		0,0	50,9	207,2	0,0	0,0		0,0	16,8	0,0	135,8	10,0		2,0	0,0							3,0					
9		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Булочка	Мука пшеничи	сухари	крахмал	манная	рис	гресневая	пшеничная	макарони	Картофель	лук	морковь	томат	ЯБ.ЛОКИ	лимон	изюм	шиповник	Соки натуральные	Масо	Птица	молоко ступенное	Рыба	Молоко	кефир	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Вафли	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная										

стоимость		8.61	10.32	39.26	0.59	0.72	1.95	3.89	5.25	6.14	1.98	3.07	14.95	1.44	0.90	3.39	39.00	1.64	13.00	6.20	13.00	151.11	44.10	14.53	60.30	42.36	38.11	139.99	52.71	0.97	51.03	3.53	89.45	11.81	8.23	7.20	2.67	7.56	0.78				
детодень	75.14																																										
	75.14																																										

901.71

	Какао-порошок	Кофейный напиток	Соль йодированная
		5.0	3.0
			3.0
			3.0
			3.0
0			3.0
0.0			
0.0	5.0		3.0
0.0			3.0
4.5			3.0
			3.0
			3.0
	0.0		
	4.50	10.00	30.00
2.67	593.00	756.00	26.00
7.56			
0.78			

901.71

Меню-раскладка в нетто (обедов) Учащихся 5-11 классов осенне- зимний период

1 день	Вес блюда	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макаронны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль йодированная				
обед 35%	800																																						
Салат из белокачанной капусты	50						0.15						49.3		6.25																		2.5	2.5					
Суп картофельный с бобовыми	250									20.25		66.75		12	12.5															5									
Рыба запеченная (минтай)	50				3																						75.0			5									
Картофельное пюре	180												210.6															28.8		5.4									
Хлеб ржаной	30	30																																					
Компот из смеси сухофруктов	200																						25											10					
		30.0	0.0		3.0		0.2			20.3		277.4	49.3	12.0	18.8								25.0				75.0	28.8		15.4	2.5	12.5			3.0				
2		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макаронны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль йодированная				
обед 35%																																							
Салат из свёклы отварной	50															60.58																	3						
Суп с крупой пшеничной	250								25					12	12.5															5									
Шницель мясной рубленый	100		18			10																			100			24		6									
Картофель отварной в молоке	180				7.2							169.2																52.2		7.2									
Хлеб пшеничный	30		30.0																																				
Сок натуральный	200																						200																
		6.00	48.0		7.20	10.00		25.00	0.00			169.20	0.00	12.00	12.50	61	0.00				0.00	0.00	200		100.00		0.00	76.20		18.20	3.00	0.00	0.00	0.00	3.0				
3		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макаронны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль йодированная				
обед 35%																																							
Овощи (огурцы)	50																																						
Щи из свежей капусты	250				2.5							87.5	12.0	12.5		1.5																5							
Птица отварная с соусом	130				1.65									5													142	15		1.65		0.3							
Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180										50.4		13.68	18		14.4																10.08							
Хлеб ржаной	30	30																																					
Чай с сахаром	200																																10	2					
		30.0	0.0		4.2	0.0	0.0		0.0	0.0	50.4		87.5	30.7	30.5	15.9		52.6				0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	142.0	15.0		1.7	15.1	10.3	2.0		3.0				

4		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макароны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль	йодированная			
обед 35%																																							
Икра кабачковая	50																			50																			
Суп картофельный с бобовыми	250									20.25		66.75		12	12.5															5									
Печень запеченная	50				3																				86														
Рагу из овощей	180				3.88							73.79	42.9	17.16	68.64														12.9	8.4	6.86	1							
Хлеб пшеничный	30	30																																					
Сок натуральный	200																						200																
		0.0	30.0		6.9					20.3	0.0	140.5	42.9	29.2	81.1		0.0			50.0	0.0	0.0	0.0	200.0	0.0	86.0		0.0	0.0	12.9	13.4	9.9	1			3.0			
5		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макароны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль	йодированная			
обед 35%																																							
Овощи (помидоры)	50																		59																				
Борщ с капустой и картофелем	250										26.75	25	12	12.5	50	7.5															5	2.5							
Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180				2.4						128.4		14.4	26.4		9								68.12						7.2									
Хлеб ржаной	30	30																																					
Сок натуральный	200																						200																
		30	0		2.4	0			0	0		155.15	25	26.4	38.9	50	16.5		59		0	0	200	68.12	0			0	0	7.2	5	2.5	0		3.0				
6		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макароны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль	йодированная			
обед 35%																																							
Руллет школьный	75			75																																			
Чай с сахаром	200																																	10	2				
		0.0	0.0	75.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0		0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	2.0		3.0				
7		Хлеб ржан	Хлеб пшенич	булочки	Мука пшеничн	сахари	лимонная кислота	крахмал	пшеничная	горох	макароны	Картофель	Капуста	лук	морковь	свекла	томат	Огурец	помидор	икра кабачковая	кукуруза	ЯБЛОКИ	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	печень	Птица	Рыба	Молоко	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Сахар	Чай	Соль	йодированная			
обед 35%																																							
Салат из белокачанной капусты	50						0.15					49.3			6.25																	2.5	2.5						
Суп картофельный	250										150		12	12.5																	3								
Биточек мясной рубленый	100	18			10																		100					24		6									
Свекла тушенная в сметанном соусе	180				2.7								43.2		192.96														9	7.2									

1018.50