

СОГЛАСОВАНО:

Директор

9 января

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

М.В.Дудукина

9 января

2024 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование	Вес блюда / Суммарны й объем блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Вес блюда / Суммар ный объем блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
	блюда		Б	Ж	У	(ккал)		Б	Ж	У	(ккал)
От 7 до 11 лет							От 12 лет и старше				
ЗАВТРАК											
171	Каша гречневая расыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,50
260	Гуляш из филе птицы	80	14	16,14	13,45	258,54	100	17,5	20,18	16,81	232,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	60,00	6,40	1,00	33,60	169,60
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94					
	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	35	2,45	6,3	23,45	161
	ИТОГО:	695,00	29,15	29,65	117,64	902,09	575,00	36,77	34,81	135,23	915,28
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	250	1,73	4,93	11,5	96,8	250	1,73	4,93	11,5	96,8
	Птица отварная	25	6,20	1,25	0,00	36,00	25	6,20	1,25	0,00	36,00
260	Гуляш из говядины	90	13,86	5,76	3,33	120,6	100	15,40	6,40	3,70	134,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	775,00	31,41	18,15	96,63	665,71	815,00	34,04	19,89	103,09	718,25
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей						250	1,73	4,93	11,5	96,8
	Птица отварная						25	6,20	1,25	0,00	36,00
260	Гуляш из говядины						100	15,40	6,40	3,70	134,00
304	Рис отварной						180	4,52	7,33	49,68	282,78
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						815,00	32,01	20,63	116,22	766,18
ПОЛДНИК											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					

	ИТОГО:	300	6,6	5	100,7	463,6					
	День второй (вторник 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					35/25/5				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	5	0,05	4,10	0,05	37,50
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	160	6,00	11,20	45,00	305,00	160	6,00	11,20	45,00	305,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00	200	1,00	0,00	24,40	102,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	725,00	18,47	23,83	118,32	762,70	725,00	18,47	23,83	118,32	762,70
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
118 /109	Суп с клецками и говядиной	275	10,2	4,9	4,2	183	275	10,2	4,9	4,2	183
268	Котлета из говядины с маслом	105	14,75	15,3	22,15	284,5	105	14,75	15,3	22,15	284,5
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	850	33,57	29,8	117,55	941,3	920	35,1	33,48	127,8	1021,56
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
118	Суп с клецками и говядиной						275	10,2	4,9	4,2	183
268	Котлета из говядины с маслом						105	14,75	15,3	22,15	284,5
309	Макаронные изделия отварные						180	6,43	5,90	26,48	173,52
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						920	37,86	33,62	129,75	1030,32
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	ИТОГО:	300	10,4	11,5	67,4	401					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
173	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	160	6,5	9,3	34,5	248	160	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Пряники	60	3,4	3	45,8	217	60	3,4	3	45,8	217
	ИТОГО:	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60

	ОБЕД										
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлета из трески с маслом	105	13,15	14,5	11,55	228,5	105	13,15	14,5	11,55	228,5
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	860,00	40,44	30,00	122,49	880,86	930,00	43,59	32,34	132,60	954,63
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
67	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлета из трески с маслом						105	13,15	14,5	11,55	228,5
139	Капуста тушеная						180	3,60	6,48	19,08	149,40
376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						930,00	31,61	30,99	111,65	812,60
	ПОЛДНИК										
	Печенье	30	1,9	6,4	12	75					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	330,00	4,7	6,52	43	210					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром	35 /25					35 /25				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	25	6,02	7,40	0,07	90,80
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16	65	205		0	15	64
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00	35	4,00	4,90	27,20	208,00
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	ИТОГО:	632	30,97	41,27	124,16	1040,80	630	30,77	41,27	123,16	1039,80
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
82	Борщ с говядиной	275	9,6	5,04	4,9	188	275	9,6	5,04	4,9	188
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	7,45	235,65	180	4,52	7,33	8,94	282,78
295 /330	Комлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	150	16,75	23,78	24,88	409,10	150	16,75	23,78	24,88	409,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	895	35,24	38,65	95,17	1106,35	965	36,63	41,87	200,06	1191,48
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95
82	Борщ с говядиной						275	9,6	5,04	4,9	188

171	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,32	7,31	46,37	292,50
295	Котлеты рубленые из ялтицы с соусом сметанным						150	16,75	23,78	24,88	409,10
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						965	42,43	41,85	237,49	1201,2
ПОЛДНИК											
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	7	18	91,4	561					
День пятый (пятница 1)											
ЗАВТРАК											
	Бутерброд с маслом	35 /10					35 /10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	160	4,5	8,5	25	195	160	4,5	8,5	25	195
209	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63	40	5,1	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20
ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	52,8	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	275	14	11,3	23,4	253	275	14	11,3	23,4	253
259	Жаркое по -домашнему	150	14,70	6,90	18,00	191,00	180	17,64	8,28	21,60	214,88
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	745,00	33,52	18,98	102,21	726,80	815,00	37,12	24,90	109,22	785,88
ПОЛДНИК											
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2					
	Вафли	35	1,93	2,28	12,22	73,85					
376	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	305	9,31	9,31	45,02	300,45					
День шестой (суббота 1)											
ЗАВТРАК											
143	Рагу из овощей с птицей	200	14,3	14,8	15,8	254	200	14,3	14,8	15,8	254
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	35	2,45	6,3	23,45	161

	ИТОГО:	665,00	20,05	21,62	95,45	660,80	665,00	20,05	21,62	95,45	660,80
	ОБЕД										
111	Суп с макаронными изделиями и птицей	275	14,6	9,2	22,7	235	275	14,6	9,2	22,7	235
269 / 331	Биточки с соусом	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	815,00	41,03	27,62	144,27	968,30	845,00	44,75	32,53	140,94	1025,80
	День седьмой (понедельник 2)										
	ЗАВТРАК										
291	Плов из птицы	220	16,89	9,87	36,45	302,67	220	16,89	9,87	36,45	302,67
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	550,00	22,89	10,49	84,25	522,47	550,00	22,89	10,49	84,25	522,47
	ОБЕД										
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	280	8,2	4,2	21,8	191	290	8,49	4,35	22,57	196,79
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,8	3,6	3,78	102,6	100	15,30	4,00	4,20	114,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	780,00	31,64	14,03	100,56	678,31	830,00	34,52	15,68	107,84	734,64
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными						290	8,49	4,35	22,57	196,79
245	Бефстроганов из отварной говядины						100	15,30	4,00	4,20	114,00
131	Гороховое пюре						180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						830,00	43,55	16,92	111,32	791,22
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	ИТОГО:	300	6,6	5	100,7	463,6					
	День восьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					35/25/5				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40

	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	5	0,05	4,10	0,05	37,50
173	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	7,70	13,50	41,30	318,00	160	7,70	13,50	41,30	318,00
210	Омлет натуральный с маслом	58,00	5,3	10,7	5,6	140	105,00	9,6	19,37	10,14	253,45
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	200	3,8	3,2	26,7	151
	Хлеб пшеничный						30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	37,20	208,00					
	ИТОГО:	518,00	29,47	44,81	128,72	1037,70	560,00	32,97	49,08	112,86	1027,95
	ОБЕД										
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,8	100	1,40	2,60	8,60	63,00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	275	12,10	10,30	22,70	220,00	275	12,10	10,30	22,70	220,00
278	Тефтели из говядины с соусом	150	9,49	21,97	15,83	304,09	150	9,49	21,97	15,83	304,09
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	895,00	29,65	39,35	115,47	915,79	965,00	30,82	41,35	123,00	968,45
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
67	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						275	12,10	10,30	22,70	220,00
278	Тефтели из говядины с соусом						150	9,49	21,97	15,83	304,09
171	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,32	7,31	46,37	292,50
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						965,00	37,47	42,90	144,84	1096,19
	ПОЛДНИК										
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
	ИТОГО:	300	10,4	11,5	67,4	401					
	День девятый (срела 2)										
	ЗАВТРАК										
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
295 /330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	150	16,75	23,78	24,88	409,10	150	16,75	23,78	24,88	409,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	60	6,4	1	33,6	169,6
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	730,00	29,81	33,07	110,74	935,61	760,00	33,01	33,57	127,54	1020,41
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	11	95
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	275	14	11,3	23,4	253	275	14	11,3	23,4	253

268 / 331	Биточки с соусом	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	875	40,49	32,72	163,37	945	945	44,85	39,63	164,44	1182,3
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95
102	Суп картофельный с горохом и говядиной						275	14	11,3	23,4	253
268	Биточки с соусом						130	14,75	15,3	22,15	284,5
309	Макаронные изделия отварные						180	6,55	6,59	36,55	234,85
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						945	41,08	38,91	253,62	1124,65
	ПОЛДНИК										
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Печенье	30	1,9	6,4	12	110					
	ИТОГО:	330,00	4,7	6,52	43	245					
	День десятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
175	Каша "Дружба"	160	4,3	9	27	208	160	4,3	9	27	208
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	207	0,20	0,00	16,00	65,00
	Вафли	30	3,00	13,00	29,00	238,00	30	3,00	13,00	29,00	238,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	101					
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	767,00	31,70	44,80	146,20	1119,80	567,00	31,70	44,80	121,80	1018,80
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1,44	4,08	6,41	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
101 / 105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166	100	7	12	25	184,4
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	180	3,67	5,76	24,53	164,76
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	845	24,26	27,09	121,77	754,2	925	26,43	31,97	137,35	852,86
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
101	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе						100	7	12	25	184,4
128	Гороховое пюре						180	15,58	7,83	40,03	291,43
376	Чай с сахаром						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00

	ИТОГО:						925	38,34	34,04	152,85	979,53
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2					
	Печенье	45	3,5	9	34	230					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60					
	ИТОГО:	300,00	10,88	16,03	66,80	456,60					
	День одиннадцатый (пятница 2)										
	ЗАВТРАК										
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	150	8,6	6,09	38,64	243,75
268 /331	Котлеты из говядины с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	ИТОГО:	730,00	27,45	22,51	102,89	767,05	730,00	27,45	22,51	102,89	767,05
	ОБЕД										
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
82	Борщ с говядиной	275	9,6	5,04	4,9	188	275	9,6	5,04	4,9	188
291	Плов из птицы	180	17,50	20,30	28,70	367,00	180	17,50	20,30	28,70	367,00
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	775,00	32,92	26,12	94,41	834,62	815,00	33,58	30,66	97,82	873,60
	ПОЛДНИК										
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	8	18	91,4	561,6					
	День двенадцатый (суббота 2)										
	ЗАВТРАК										
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	150	3,06	4,80	20,44	137,30
260	Гуляш из говядины	60	18,4	7,7	4,4	161	90	27,6	11,55	6,6	241,5
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб пшеничный	60	6,4	1	33,6	169,6	60	6,4	1	33,6	169,6
	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	60	4,2	10,8	40,2	276
	ИТОГО:	505,00	31,31	19,80	106,29	730,50	560,00	42,26	28,15	125,24	926,00
	ОБЕД										
101	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	275	9,74	7,74	20,1	192	275	9,74	7,74	20,1	192
131	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
290 /331	Цыпленок, тушеный в соусе	90	11,10	12,40	3,00	128,30	90	11,10	12,40	3,00	128,30
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	775,00	38,01	27,39	117,98	820,46	805,00	40,60	28,69	124,65	869,03

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях

	Суммарный объем блюд, гр. 500	От 7 до 11 лет				Суммарный объем блюд, гр 550	От 12 лет и старше			
		ЗАВТРАК					ЗАВТРАК			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Понедельник 1	695,00	29,15	29,65	117,64	902,09	575,00	36,77	34,81	135,23	915,28
Вторник 1	725,00	18,47	23,83	118,32	762,70	725,00	18,47	23,83	118,32	762,70
Среда 1	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60	590,00	37,68	37,78	158,44	1124,60
Четверг 1	632,00	30,97	41,27	124,16	1040,80	630,00	30,77	41,27	123,16	1039,80
Пятница 1	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20	675,00	21,20	28,91	107,10	794,20
Суббота 1	665,00	20,05	21,62	95,45	660,80	665,00	20,05	21,62	95,45	660,80
Понедельник 2	550,00	22,89	10,49	84,25	522,47	550,00	22,89	10,49	84,25	522,47
Вторник 2	518,00	29,47	44,81	128,72	1037,70	560,00	32,97	49,08	112,86	1027,95
Среда 2	730,00	29,81	33,07	110,74	935,61	760,00	33,01	33,57	127,54	1020,41
Четверг 2	767,00	31,70	44,80	146,20	1119,80	567,00	31,70	44,80	121,80	1018,80
Пятница 2	730,00	27,45	22,51	102,89	767,05	730,00	27,45	22,51	102,89	767,05
Суббота 2	505,00	31,31	19,80	106,29	730,50	560,00	42,26	28,15	125,24	926,00
Среди. за 12 дней:	648,50	27,51	29,88	116,68	866,53	632,25	29,60	31,40	117,69	881,67
	Суммарный объем блюд, гр 700	ОБЕД				Суммарный объем блюд, гр 800	ОБЕД			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Понедельник 1	775,00	31,41	18,15	96,63	665,71	815,00	34,04	19,89	103,09	718,25
Вторник 1	850,00	33,57	29,80	117,55	941,30	920,00	35,10	33,48	127,80	1021,56
Среда 1	860,00	40,44	30,00	122,49	880,86	930,00	43,59	32,34	132,60	954,63
Четверг 1	895,00	35,24	38,65	95,17	1106,35	965,00	36,63	41,87	200,06	1191,48
Пятница 1	745,00	33,52	18,98	102,21	726,80	815,00	37,12	24,90	109,22	785,88
Суббота 1	815,00	41,03	27,62	144,27	968,30	845,00	44,75	32,53	140,94	1025,80
Понедельник 2	780,00	31,64	14,03	100,56	678,31	830,00	34,52	15,68	107,84	734,64
Вторник 2	895,00	29,65	39,35	115,47	915,79	965,00	30,82	41,35	123,00	968,45
Среда 2	875,00	40,49	32,72	163,37	945,00	945,00	44,85	39,63	164,44	1182,30
Четверг 2	845,00	24,26	27,09	121,77	754,20	925,00	26,43	31,97	137,35	852,86
Пятница 2	775,00	32,92	26,12	94,41	834,62	815,00	33,58	30,66	97,82	873,60
Суббота 2	775,00	38,01	27,39	117,98	820,46	805,00	40,60	28,69	124,65	869,03
Среди. за 12 дней:	823,75	34,35	27,49	115,99	853,14	881,25	36,84	31,08	130,73	931,54
	Суммарный объем блюд, гр 300	ПОЛДНИК								
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал					
Понедельник	300,00	6,60	5,00	100,70	463,60					
Вторник	300,00	10,40	11,50	67,40	401,00					
Среда	330,00	4,70	6,52	43,00	210,00					
Четверг	300,00	7,00	18,00	91,40	561,00					
Пятница	305,00	9,31	9,31	45,02	300,45					
Понедельник	300,00	6,60	5,00	100,70	463,60					
Вторник	300,00	10,40	11,50	67,40	401,00					
Среда	330,00	4,70	6,52	43,00	245,00					
Четверг	300,00	10,88	16,03	66,80	456,60					
Пятница	300,00	8,00	18,00	91,40	561,60					
Среди. за 10 дней:	307	8	11	72	406					