

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЗАПОЛЯРЬЕ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 6

с углубленным изучением

английского языка

Пономаренко С.Г.

2023г.



Мерзашкина М.А.  
2023г.



ПРИМЕРНОЕ СЕЗОННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ТРЕХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ на 2023-2024г.г.

г. Апатиты

ДЕНЬ № 1: понедельник

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 1

	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,00	9,0	2,2
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (ячневой)	150/7	5,4	2,78	36,6	193,63	0,08	0,71	11,06	1,21	119,57	178,31	27,25	0,71
378	Чай с молоком или сливками (с молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
410	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272,0	0,08	0,04	92,00	0,56	50,40	88,60	20,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,05	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>28,89</b>	<b>17,85</b>	<b>91,67</b>	<b>637,89</b>	<b>0,19</b>	<b>5,47</b>	<b>106,9</b>	<b>2,6</b>	<b>400,71</b>	<b>445,63</b>	<b>73,61</b>	<b>3,46</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	-	1,33	21,27	24,37	12,41	0,79
99	Суп из овощей (на мясном бульоне)	200	1,26	3,98	7,31	76,2	0,05	8,29	-	1,94	27,88	39,41	16,6	0,61
291	Плов из птицы или кролика (из курицы)	210	17,79	10,98	37,51	320,59	0,11	6,32	20,43	0,96	48,66	184,09	56,74	2,07
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>27,36</b>	<b>19,88</b>	<b>131,45</b>	<b>821,91</b>	<b>0,29</b>	<b>19,5</b>	<b>20,43</b>	<b>5,41</b>	<b>137,29</b>	<b>359,37</b>	<b>122,39</b>	<b>6,83</b>
						<b>35%</b>								
<b>полдник</b>														
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте (котлета)	100	11,99	10,41	33,17	274,00	0,12	0,03	6,15	-	28,67	112,66	39,77	1,87
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого полдник:</b>		<b>17,79</b>	<b>15,41</b>	<b>41,17</b>	<b>374,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,43</b>	<b>46,15</b>		<b>268,67</b>	<b>292,66</b>	<b>67,77</b>	<b>2,07</b>
						<b>14%</b>								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>73,44</b>	<b>53,14</b>	<b>264,29</b>	<b>1833,8</b>	<b>0,68</b>	<b>26,4</b>	<b>173,48</b>	<b>8,01</b>	<b>806,67</b>	<b>1097,66</b>	<b>263,77</b>	<b>12,36</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>95%</b>	<b>67%</b>	<b>79%</b>	<b>78%</b>	<b>57%</b>	<b>44%</b>	<b>24%</b>	<b>80%</b>	<b>74%</b>	<b>67%</b>	<b>106%</b>	<b>103%</b>

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1:0,7:3,6

ДЕНЬ № 2: вторник

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница №2

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
306	Горошек зелёный консервированный	65	2,01	1,30	4,22	26,13	0,03	6,74	12,38	1,37	16,51	42,79	21,62	0,48
210	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,16	347,58	0,12	0,31	389,48	0,98	123,7	270,93	19,36	3,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,05	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>22,81</b>	<b>31,61</b>	<b>46,73</b>	<b>552,61</b>	<b>0,2</b>	<b>9,88</b>	<b>401,86</b>	<b>3,0</b>	<b>165,91</b>	<b>361,62</b>	<b>59,43</b>	<b>4,55</b>
<b>обед</b>														
48	Салат «Витаминный» (1 вариант)	60	0,49	3,66	3,16	47,64	0,02	5,26	-	1,38	11,63	18,45	10,92	0,62
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,85	-	1,96	19,33	56,88	23,48	0,88
143	Рагу из овощей	150	2,52	15,7	12,28	202,85	0,08	17,86	65,17	1,95	53,08	30,0	23,22	0,85
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	3,01	7,84	8,86	119,00	0,02	0,84	53,83	1,46	57,66	48,51	9,25	0,37
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>15,75</b>	<b>30,85</b>	<b>111,16</b>	<b>797,33</b>	<b>0,33</b>	<b>132,81</b>	<b>119,0</b>	<b>7,94</b>	<b>188,34</b>	<b>264,38</b>	<b>101,81</b>	<b>5,76</b>
<b>полдник</b>														
ПР	Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15	186,5	0,04	0,01	28,0	0,20	8,55	30,35	10,3	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	14,46	0,69
	<b>Итого полдник:</b>		<b>3,89</b>	<b>4,19</b>	<b>66,16</b>	<b>319,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,73</b>	<b>28,00</b>	<b>0,40</b>	<b>41,03</b>	<b>53,79</b>	<b>27,76</b>	<b>1,3</b>
<b>ИТОГО за день:</b>														
			<b>42,45</b>	<b>66,65</b>	<b>224,05</b>	<b>1669,24</b>	<b>0,58</b>	<b>143,42</b>	<b>548,86</b>	<b>11,34</b>	<b>395,28</b>	<b>679,79</b>	<b>189,0</b>	<b>11,61</b>
<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>			<b>55%</b>	<b>85%</b>	<b>67%</b>	<b>71%</b>	<b>48%</b>	<b>239%</b>	<b>78%</b>	<b>113%</b>	<b>36%</b>	<b>41%</b>	<b>75%</b>	<b>96%</b>

СООТНОШЕНИЕ: БЖУ 1: 1,5: 4,9

ДЕНЬ № 2: вторник

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 2

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
306	Горошек зеленый консервированный	65	2,01	1,30	4,22	26,13	0,03	6,74	12,38	1,37	16,51	42,79	21,62	0,48
210	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,16	347,58	0,12	0,31	389,48	0,98	123,7	270,93	19,36	3,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,05	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>22,81</b>	<b>31,61</b>	<b>46,73</b>	<b>552,61</b>	<b>0,2</b>	<b>9,88</b>	<b>401,86</b>	<b>3,0</b>	<b>165,91</b>	<b>361,62</b>	<b>59,43</b>	<b>4,55</b>
<b>обед</b>														
						<b>23%</b>								
75	Икра морковная	60	4,49	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	-	1,02	27,91	36,55	19,34	0,6
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,85	-	1,96	19,33	56,88	23,48	0,88
143	Рагу из овощей	150	2,52	15,7	12,28	202,85	0,08	17,86	65,17	1,95	53,08	30,0	23,22	0,85
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	3,01	7,84	8,86	119,00	0,02	0,84	53,83	1,46	57,66	48,51	9,25	0,37
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>19,75</b>	<b>27,25</b>	<b>120,33</b>	<b>770,01</b>	<b>0,3</b>	<b>112,77</b>	<b>53,83</b>	<b>7,58</b>	<b>156,39</b>	<b>289,64</b>	<b>108,12</b>	<b>5,98</b>
<b>полдник</b>														
						<b>32%</b>								
ПР	Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15	186,5	0,04	0,01	28,0	0,20	8,55	30,35	10,3	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	14,46	0,69
	<b>Итого полдник:</b>		<b>3,89</b>	<b>4,19</b>	<b>66,16</b>	<b>319,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,73</b>	<b>28,00</b>	<b>0,40</b>	<b>41,03</b>	<b>53,79</b>	<b>27,76</b>	<b>1,3</b>
						<b>14%</b>								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>46,45</b>	<b>63,05</b>	<b>233,22</b>	<b>1641,92</b>	<b>0,55</b>	<b>123,38</b>	<b>483,69</b>	<b>10,98</b>	<b>363,33</b>	<b>705,05</b>	<b>195,31</b>	<b>11,83</b>
Выполнено в % от суточной нормы			<b>60%</b>	<b>81%</b>	<b>69%</b>	<b>70%</b>	<b>45%</b>	<b>205%</b>	<b>69%</b>	<b>109%</b>	<b>33%</b>	<b>42%</b>	<b>78%</b>	<b>99%</b>

СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У 1:1,3:4,9

ДЕНЬ № 3: среда

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 3

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом (с яблоками)	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	-	1,49	14,39	26,72	18,23	0,64
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукурузн)	150/7	5,4	2,78	36,6	193,63	0,08	0,71	11,06	1,21	119,57	178,31	27,25	0,71
15	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	12,6	100,0	7,0	0,2
14	Масло (порциями, сливочное)	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02
382	Кавказ с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	17,4	116,9	0,05	-	-	0,32	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>18,78</b>	<b>20,07</b>	<b>76,87</b>	<b>591,07</b>	<b>0,22</b>	<b>5,06</b>	<b>127,46</b>	<b>3,22</b>	<b>312,68</b>	<b>476,09</b>	<b>90,32</b>	<b>2,59</b>
<b>обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,3	10,83	-	2,02	10,64	19,10	10,47	0,49
96	Расоляник ленинградский (на мясном бульоне)	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,69	-	1,92	23,32	45,38	19,33	0,74
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,94	337,14	0,13	7,72	-	1,41	34,85	235,14	46,54	4,41
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,40	32,6	136,4	0,04	4,0	-	0,5	40,0	24,0	18,0	0,8
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,96</b>	<b>117,65</b>	<b>860,8</b>	<b>0,65</b>	<b>29,24</b>		<b>7,04</b>	<b>134,11</b>	<b>430,72</b>	<b>125,84</b>	<b>8,85</b>
<b>полдник</b>														
						37%								
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,20
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,86	185,0	0,06	-	2,33	0,26	9,7	37,5	12,2	0,64
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,34</b>	<b>11,56</b>	<b>35,86</b>	<b>285,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>42,33</b>	<b>0,26</b>	<b>249,7</b>	<b>217,5</b>	<b>40,2</b>	<b>0,84</b>
						11%								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>56,81</b>	<b>61,59</b>	<b>230,38</b>	<b>1736,87</b>	<b>1,01</b>	<b>35,7</b>	<b>169,79</b>	<b>10,52</b>	<b>696,49</b>	<b>1124,31</b>	<b>256,36</b>	<b>12,28</b>
<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>			<b>74%</b>	<b>78%</b>	<b>69%</b>	<b>73%</b>	<b>84%</b>	<b>60%</b>	<b>24%</b>	<b>105%</b>	<b>63%</b>	<b>68%</b>	<b>102%</b>	<b>102%</b>

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 1,1: 4

ДЕНЬ № 3: среда

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет о 11 лет

Страница № 3

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,04	3,46	-	0,45	11,61	23,51	15,17	0,71
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (ячневой)	150/7	5,4	2,78	36,6	193,63	0,08	0,71	11,06	1,21	119,57	178,31	27,25	0,71
15	Сыр Российский (порец)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	12,6	100,0	7,0	0,2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	17,4	116,9	0,05	-	-	0,32	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>19,87</b>	<b>16,53</b>	<b>85,8</b>	<b>599,65</b>	<b>0,23</b>	<b>5,89</b>	<b>87,46</b>	<b>2,08</b>	<b>307,5</b>	<b>469,88</b>	<b>87,26</b>	<b>2,64</b>
<b>обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,3	10,83	-	2,02	10,64	19,10	10,47	0,49
96	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,69	-	1,92	23,32	45,38	19,33	0,74
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,94	337,14	0,13	7,72	-	1,41	34,85	235,14	46,54	4,41
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,40	32,6	136,4	0,04	4,0	-	0,5	40,0	24,0	18,0	0,8
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,96</b>	<b>117,65</b>	<b>860,8</b>	<b>0,65</b>	<b>29,24</b>		<b>7,04</b>	<b>134,11</b>	<b>430,72</b>	<b>125,84</b>	<b>8,85</b>
<b>полдник</b>														
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,20
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,86	185,0	0,06	-	2,33	0,26	9,7	37,5	12,2	0,64
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,34</b>	<b>11,56</b>	<b>35,86</b>	<b>285,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>42,33</b>	<b>0,26</b>	<b>249,7</b>	<b>217,5</b>	<b>40,2</b>	<b>0,84</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>57,9</b>	<b>58,05</b>	<b>239,31</b>	<b>1745,45</b>	<b>1,02</b>	<b>36,53</b>	<b>129,79</b>	<b>9,38</b>	<b>691,31</b>	<b>1118,1</b>	<b>253,3</b>	<b>12,33</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>75%</b>	<b>74%</b>	<b>71%</b>	<b>74%</b>	<b>85%</b>	<b>61%</b>	<b>19%</b>	<b>93%</b>	<b>63%</b>	<b>68%</b>	<b>101%</b>	<b>103%</b>

СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У 1: 1: 4,1

ДЕНЬ № 5: пятница

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 5

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,03	5,0	8,66	0,12	16,05	34,59	10,98	0,36
214	Омлет с морковью	150	12,73	23,56	4,63	281,53	0,09	0,97	297,0	0,63	95,3	216,22	26,08	2,61
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,2	4,40	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,00	9,0	2,2
<b>ИТОГО за завтрак:</b>			<b>18,44</b>	<b>26,22</b>	<b>59,26</b>	<b>551,59</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>305,66</b>	<b>1,6</b>	<b>153,05</b>	<b>309,71</b>	<b>64,96</b>	<b>6,08</b>
						<b>24%</b>								
<b>обед</b>														
43	Салат из овощей (капуста белокачанная)	60	1,71	4,47	1,83	54,42	0,03	14,25	17,76	1,88	15,09	34,27	9,24	0,69
97	Суп картофельный с куриным филе	200/10	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	-	1,96	24,36	62,18	25,12	0,96
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	0,13	18,15	-	0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
226	Рыба отварная (минтай, с маслом)	200	34,28	14,83	1,63	276,37	0,12	0,95	87,27	0,30	29,01	395,63	83,32	1,63
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	-	39,4	160,0	0,01	2,4	-	0,50	22,46	18,5	7,26	0,19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,5	0,55
<b>ИТОГО за обед:</b>			<b>48,54</b>	<b>27,52</b>	<b>130,57</b>	<b>974,08</b>	<b>0,51</b>	<b>33,27</b>	<b>152,97</b>	<b>6,16</b>	<b>168,44</b>	<b>661,62</b>	<b>178,41</b>	<b>6,4</b>
						<b>41%</b>								
<b>полдник</b>														
ПР	Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15	186,5	0,04	0,01	28,0	0,20	8,55	30,35	10,3	0,61
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого полдник:</b>			<b>9,03</b>	<b>9,1</b>	<b>42,15</b>	<b>286,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,41</b>	<b>68,0</b>	<b>0,2</b>	<b>248,55</b>	<b>210,35</b>	<b>38,3</b>	<b>0,81</b>
						<b>11%</b>								
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>76,01</b>	<b>62,84</b>	<b>232,37</b>	<b>1812,17</b>	<b>0,83</b>	<b>53,48</b>	<b>526,63</b>	<b>7,96</b>	<b>570,04</b>	<b>1181,68</b>	<b>281,67</b>	<b>13,29</b>
<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>			<b>99%</b>	<b>79%</b>	<b>68%</b>	<b>76%</b>	<b>69%</b>	<b>89%</b>	<b>75%</b>	<b>79%</b>	<b>52%</b>	<b>71%</b>	<b>112%</b>	<b>110%</b>

СООТНОШЕНИЕ Б: Ж: У 1: 1: 3





ДЕНЬ № 6: понедельник

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,00	9,0	2,2
222	Пудинг из творога (запеченный с соусом №326)	150	15,45	13,05	26,7	286,87	0,09	0,39	78,56	0,15	160,05	210,0	27,95	1,10
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>19,87</b>	<b>13,97</b>	<b>75,65</b>	<b>510,77</b>	<b>0,16</b>	<b>5,02</b>	<b>78,56</b>	<b>1,0</b>	<b>199,18</b>	<b>266,43</b>	<b>54,11</b>	<b>3,95</b>
						<b>21%</b>								
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	-	1,33	21,27	24,37	12,41	0,79
98	Суп крестьянский с крутой (на мясном бульоне)	200	1,18	3,92	4,87	61,0	0,03	7,84	-	-	28,69	26,85	11,33	0,45
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	0,13	18,15	-	0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
288	Птица или кролик отварные (курица, с маслом)	100/10	23,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	0,24	56,0	167,0	20,28	1,9
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2,0	0,2	5,8	33,0	0,05	20,0	-	0,50	14,0	64,0	24,0	1,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>37,87</b>	<b>39,5</b>	<b>90,33</b>	<b>869,77</b>	<b>0,37</b>	<b>52,34</b>	<b>98,2</b>	<b>3,41</b>	<b>182,23</b>	<b>475,91</b>	<b>127,27</b>	<b>7,55</b>
						<b>37%</b>								
<b>полдник</b>														
410	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272,0	0,08	0,04	92,00	0,56	50,40	88,60	20,20	0,86
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	<b>Итого полдник:</b>		<b>12,93</b>	<b>18,82</b>	<b>42,55</b>	<b>390,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,62</b>	<b>116,40</b>	<b>0,56</b>	<b>202,22</b>	<b>213,16</b>	<b>41,54</b>	<b>1,33</b>
						<b>16%</b>								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>70,63</b>	<b>72,23</b>	<b>208,53</b>	<b>1771,14</b>	<b>0,66</b>	<b>58,98</b>	<b>293,16</b>	<b>4,97</b>	<b>583,63</b>	<b>955,5</b>	<b>222,92</b>	<b>12,83</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>91%</b>	<b>91%</b>	<b>62%</b>	<b>74%</b>	<b>55%</b>	<b>98%</b>	<b>42%</b>	<b>49%</b>	<b>53%</b>	<b>57%</b>	<b>89%</b>	<b>106%</b>

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1:1:3

ДЕНЬ № 7: вторник

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 7

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
74	Икра овощная	60	1,9	1,66	7,36	49,74	0,01	4,21	-	1,43	32,88	30,69	12,3	0,43
210	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,16	347,58	0,12	0,31	389,48	1,76	123,7	270,93	19,36	3,16
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом (с сахаром)	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>22,64</b>	<b>31,97</b>	<b>49,67</b>	<b>574,22</b>	<b>0,18</b>	<b>4,55</b>	<b>389,48</b>	<b>3,84</b>	<b>179,18</b>	<b>347,92</b>	<b>49,56</b>	<b>4,42</b>
						24%								
<b>обед</b>														
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	-	0,84	13,8	14,4	8,4	0,36
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем с куриным филе	200/10	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4,86	-	1,96	23,6	46,18	19,04	0,8
304	Рис отварной с маслом	150	3,69	9,0	36,75	242,7	1,13	-	20	1,2	2,56	62,44	16,33	0,52
234/330	Котлеты или биточки рыбные (минтай)/ соус сметанный	100	8,6	7,0	12,01	145,0	0,05	0,20	15,87	0,93	37,40	110,83	25,89	0,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>22,8</b>	<b>19,71</b>	<b>136,88</b>	<b>823,94</b>	<b>0,71</b>	<b>107,16</b>	<b>44,43</b>	<b>6,12</b>	<b>211,63</b>	<b>484,87</b>	<b>147,01</b>	<b>9,63</b>
						34%								
<b>полдник</b>														
439	Булочка «Деревенская»	100	7,76	2,85	46,41	241,66	0,13	1,63	3,30	0,40	24,00	80,00	31,66	1,48
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ржженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,47
	<b>Итого полдник:</b>		<b>13,56</b>	<b>7,85</b>	<b>54,41</b>	<b>341,66</b>	<b>0,21</b>	<b>3,03</b>	<b>43,3</b>	<b>0,4</b>	<b>264,0</b>	<b>260,0</b>	<b>59,66</b>	<b>1,95</b>
						15%								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>59,0</b>	<b>59,53</b>	<b>240,96</b>	<b>1739,82</b>	<b>1,1</b>	<b>114,74</b>	<b>477,21</b>	<b>10,36</b>	<b>654,81</b>	<b>1092,79</b>	<b>256,23</b>	<b>16,0</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>76%</b>	<b>75%</b>	<b>72%</b>	<b>73%</b>	<b>91%</b>	<b>191%</b>	<b>68%</b>	<b>103%</b>	<b>50%</b>	<b>66%</b>	<b>102%</b>	<b>133%</b>

СООТНОШЕНИЕ Б: Ж: У 1: 1: 4

ДЕНЬ № 8: среда

СЕЗОН: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 8

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	0,03	10,5	-	0,06	8,4	15,6	12,0	0,54
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,91	34,1	334,4	0,07	0,21	115,2	2,73	295,2	202,07	20,31	1,22
378	Чай с молоком или сливками (с молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,0	0,04	1,33	10,00	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>19,67</b>	<b>17,82</b>	<b>76,25</b>	<b>545,5</b>	<b>0,19</b>	<b>12,04</b>	<b>225,2</b>	<b>3,44</b>	<b>441,7</b>	<b>353,97</b>	<b>64,21</b>	<b>2,72</b>
						<b>23%</b>								
<b>обед</b>														
75	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	-	0,36	27,91	36,55	19,34	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	71,8	0,04	12,61	-	1,89	39,4	39,2	17,69	0,66
245	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,52	9,8	3,02	144,8	0,02	0,29	13,52	0,06	26,86	99,93	15,84	1,58
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,20	-	-	-	14,82	203,92	135,82	4,55
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>30,19</b>	<b>21,23</b>	<b>141,98</b>	<b>884,51</b>	<b>0,4</b>	<b>16,33</b>	<b>13,52</b>	<b>3,5</b>	<b>148,47</b>	<b>491,1</b>	<b>225,33</b>	<b>10,75</b>
						<b>37%</b>								
<b>полдник</b>														
ПР	Печенье песочное	50	5,57	5,78	22,6	166,6	0,03	0,41	23,3	0,40	54,53	76,11	9,07	0,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,20
	<b>Итого полдник:</b>		<b>8,73</b>	<b>8,45</b>	<b>38,54</b>	<b>267,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,71</b>	<b>43,3</b>	<b>0,4</b>	<b>447,51</b>	<b>166,11</b>	<b>23,07</b>	<b>0,78</b>
						<b>11%</b>								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>58,59</b>	<b>47,5</b>	<b>256,77</b>	<b>1697,21</b>	<b>0,66</b>	<b>23,42</b>	<b>282,02</b>	<b>7,34</b>	<b>1037,68</b>	<b>1011,17</b>	<b>312,61</b>	<b>14,25</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>76%</b>	<b>60%</b>	<b>76%</b>	<b>72%</b>	<b>55%</b>	<b>50%</b>	<b>40%</b>	<b>73%</b>	<b>90%</b>	<b>61%</b>	<b>125%</b>	<b>118%</b>

СООТНОШЕНИЕ: Б:Ж:У 1: 0,8: 4,3

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,88	49,02	0,03	2,41	-	0,52	19,02	33,60	20,01	0,54
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с сахаром)	150/10	4,57	2,99	33,01	177,52	0,07	0,73	11,27	2,17	100,02	117,12	28,35	0,62
15	Сыр ( порционный, российский)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	18,9	150,0	10,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,2	2,4	3,0	-	0,02
378	Чай с молоком или сливками (молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>17,83</b>	<b>21,0</b>	<b>80,13</b>	<b>598,44</b>	<b>0,2</b>	<b>4,68</b>	<b>139,27</b>	<b>3,69</b>	<b>278,44</b>	<b>440,02</b>	<b>90,76</b>	<b>2,44</b>
						<b>25%</b>								
<b>обед</b>														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,46	0,03	34,47	-	-	13,62	13,37	9,37	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,0	0,04	8,53	-	1,92	39,77	4,68	20,89	0,97
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	0,13	18,15	-	0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
ПР	Тфтели из оленины (оленина, соус № 331)	130	23,27	19,54	24,16	302,86	0,06	0,61	49,0	0,65	27,95	98,25	128,5	1,8
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	-	0,20	23,02	11,50	7,62	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>36,19</b>	<b>33,17</b>	<b>143,35</b>	<b>963,61</b>	<b>0,39</b>	<b>73,76</b>	<b>49,0</b>	<b>4,11</b>	<b>166,63</b>	<b>321,49</b>	<b>225,63</b>	<b>4,78</b>
						<b>44%</b>								
<b>полдник</b>														
415	Крепдель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,50	0,09	-	13,50	0,40	14,55	56,25	18,30	0,96
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
	<b>Итого полдник:</b>		<b>5,98</b>	<b>10,12</b>	<b>62,56</b>	<b>365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>100,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>35,89</b>	<b>59,69</b>	<b>21,74</b>	<b>1,59</b>
						<b>15%</b>								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>60,00</b>	<b>64,29</b>	<b>286,04</b>	<b>1927,75</b>	<b>0,69</b>	<b>178,44</b>	<b>201,77</b>	<b>8,2</b>	<b>480,96</b>	<b>821,2</b>	<b>338,13</b>	<b>8,81</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>78%</b>	<b>81%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>54%</b>	<b>297%</b>	<b>30%</b>	<b>81%</b>	<b>43%</b>	<b>50%</b>	<b>134%</b>	<b>88%</b>

СООТНОШЕНИЕ Б: Ж: У 1:1,1:4,5

ДЕНЬ № 9: четверг

СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 лет до 11 лет

Страница № 9

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
60	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,61	4,21	6,32	65,7	0,02	2,39	-	0,85	14,89	23,94	17,19	0,66
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с сахаром)	150/10	4,57	2,99	33,01	177,52	0,07	0,73	11,27	2,17	100,02	117,12	28,35	0,62
15	Сыр Российский (порц)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	18,9	150,0	10,5	0,3
14	Масло сливочное (порц)	10	0,08	7,25	0,19	66,0	-	-	40,0	0,2	2,4	3,0	-	0,02
378	Чай с молоком или сливками (молоком)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
<b>ИТОГО за завтрак:</b>			<b>17,69</b>	<b>25,15</b>	<b>79,57</b>	<b>615,12</b>	<b>0,19</b>	<b>4,66</b>	<b>139,27</b>	<b>3,37</b>	<b>274,31</b>	<b>430,36</b>	<b>87,94</b>	<b>2,56</b>
						<b>26%</b>								
<b>обед</b>														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,46	0,03	34,47	-	-	13,62	13,37	9,37	0,46
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,10	9,6	-	0,39	24,36	62,18	25,12	0,96
315	Овощи отварные с маслом (капуста б/к свежая)	150	2,71	3,88	5,29	67,05	0,04	49,8	21,0	-	69,43	45,52	21,49	0,81
ПР	Тефтели из оленины (оленина, соус № 331)	130	23,27	19,54	24,16	302,86	0,06	0,61	49,0	0,65	27,95	98,25	128,5	1,8
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	-	0,20	23,02	11,50	7,62	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
<b>ИТОГО за обед:</b>			<b>21,81</b>	<b>20,84</b>	<b>119,95</b>	<b>766,5</b>	<b>0,35</b>	<b>106,35</b>	<b>60,0</b>	<b>2,43</b>	<b>183,68</b>	<b>337,92</b>	<b>114,6</b>	<b>5,68</b>
						<b>33%</b>								
<b>полдник</b>														
415	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,50	0,09	-	13,50	0,40	14,55	56,25	18,30	0,96
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,0	-	-	21,34	3,44	3,44	0,63
<b>Итого полдник:</b>			<b>5,98</b>	<b>10,12</b>	<b>62,56</b>	<b>365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>100,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>35,89</b>	<b>59,69</b>	<b>21,74</b>	<b>1,59</b>
						<b>15%</b>								
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>45,48</b>	<b>56,11</b>	<b>262,07</b>	<b>1747,32</b>	<b>0,64</b>	<b>211,01</b>	<b>212,77</b>	<b>6,2</b>	<b>500,08</b>	<b>827,97</b>	<b>224,28</b>	<b>9,83</b>
<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>			<b>59%</b>	<b>71%</b>	<b>78%</b>	<b>74%</b>	<b>54%</b>	<b>352%</b>	<b>30%</b>	<b>62%</b>	<b>45%</b>	<b>50%</b>	<b>90%</b>	<b>98%</b>

СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У 1: 1,2: 4,9

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,03	5,0	8,66	0,12	16,05	34,59	10,98	0,36
225	Оладьи из творога (с вареньем)	200	15,91	16,51	64,57	476,0	0,09	1,23	69,9	1,2	163,59	228,33	27,21	1,74
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	5,23
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	17,4	116,9	0,05	-	-	0,32	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>21,22</b>	<b>18,77</b>	<b>103,04</b>	<b>699,06</b>	<b>0,17</b>	<b>9,06</b>	<b>78,56</b>	<b>1,64</b>	<b>205,34</b>	<b>310,82</b>	<b>57,09</b>	<b>7,88</b>
						29%								
<b>обед</b>														
68	Винегрет овощной с фасолью	60	1,02	4,27	3,29	55,8	0,03	5,95	-	1,77	29,07	24,09	13,11	0,55
96	Рассольник ленинградский с куриным филе	200/10	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,69	-	1,92	23,32	45,38	19,33	0,74
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	0,13	18,15	-	0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
226	Рыба отварная (минтай)	110	18,86	8,16	0,9	152,0	0,06	0,52	47,99	0,93	16,0	217,59	45,82	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,20	32,48	23,44	17,46	0,69
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>32,52</b>	<b>22,55</b>	<b>120,0</b>	<b>818,49</b>	<b>0,41</b>	<b>32,03</b>	<b>47,99</b>	<b>6,16</b>	<b>163,14</b>	<b>504,19</b>	<b>154,97</b>	<b>6,29</b>
						35%								
<b>полдник</b>														
425	Булочка «Дорожная»	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	-	-	0,2	9,3	32,1	13,1	0,6
386	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,0	0,08	1,40	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,20
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,19</b>	<b>11,98</b>	<b>29,07</b>	<b>260,05</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>40,0</b>	<b>0,2</b>	<b>249,3</b>	<b>212,1</b>	<b>41,1</b>	<b>0,8</b>
						11%								
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>62,93</b>	<b>53,3</b>	<b>252,11</b>	<b>1777,6</b>	<b>0,81</b>	<b>41,62</b>	<b>514,25</b>	<b>6,8</b>	<b>603,23</b>	<b>1121,34</b>	<b>250,62</b>	<b>17,08</b>
	<b>Выполнено в % от суточной нормы</b>		<b>82%</b>	<b>67%</b>	<b>75%</b>	<b>75%</b>	<b>67%</b>	<b>69%</b>	<b>73%</b>	<b>68%</b>	<b>55%</b>	<b>68%</b>	<b>100%</b>	<b>142%</b>

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	73,44	53,14	264,29	1833,8	0,68	26,4	173,48	8,01	806,67	1097,66	263,77	12,36
День 2	42,45	67,65	223,54	1687,06	0,58	143,42	548,86	11,34	395,28	679,79	189,0	11,61
День 3	56,81	61,59	230,38	1736,87	1,01	35,7	169,79	10,52	696,49	1124,31	256,36	12,28
День 4	53,7	57,69	272,25	1838,83	0,73	57,07	236,72	7,8	550,96	919,03	250,62	12,96
День 5	74,65	71,93	221,3	1846,64	0,83	53,48	526,63	7,96	570,04	1181,68	281,67	13,29
День 6	70,63	72,23	234,41	1866,8	0,66	58,98	293,16	4,97	583,63	955,5	222,92	12,83
День 7	68,29	57,05	237,55	1739,97	1,1	114,74	477,21	10,36	654,81	1092,79	256,23	16,0
День 8	58,59	47,5	256,77	1697,21	0,66	23,42	282,02	7,34	1037,68	1011,17	312,61	14,25
День 9	60,00	64,29	286,04	1927,75	0,69	178,44	201,77	8,2	480,96	821,2	338,13	8,81
День 10	63,32	52,95	249,48	1765,43	0,81	41,62	514,25	6,8	603,23	1121,34	250,62	17,08
Итого:	594,88	600,93	2476,01	17832,68	7,75	732,79	3398,86	83,3	6384,44	10004,47	2542,83	131,16
Ср. значение	59,48	60,09	247,6	1783,2	0,77	73,29	339,88	8,3	638,44	1000,4	254,28	13,11
Выход в %	76%	76%	73%	75%	64%	122%	48%	83%	58%	60%	100%	110%

Соотношение Б: Ж: У 1: 1: 4,1

№	Наименование продуктов	Среднесуточная норма продуктов (г.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	На 1 человека	
														факт	%
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	125%
2	Хлеб пшеничный	150	118,5	109	100	112,8	111,6	110	103,7	100	117,5	100	1083,1	108,31	120 %
3	Мука пшеничная	15	22,5		26	20		18,1	23	9	14	21	153,6	15,4	171%
4	Крупа, бобовые	45	56		37	43		16	69	69	30	4	324,0	32,4	120%
5	Макаронные изделия	15				10			10	56			91,0	9,1	100%
6	Картофель	188	40	110	174	168	110	148	40	24	218,25	188	1220,3	122,03	108%
7	Овощи свежие, зелень	280	173	189	144	151	224	103	135	203	275	144	1741,0	174,1	103%
8	Фрукты свежие	185	144	23	15	100	107	92		40	53	7	581,0	58,1	52 %
9	Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15		20		20		12	20			27	119,0	11,9	132%
10	Соки, напитки	200			200		60	200	25				485,0	48,5	40 %
11	Мясо I категории	70	37	37	90	54				65	44,9		327,9	33,0	78%
12	Цыплята I категории	35	101				10	144	10			10	275	22,92	109%
13	Колбасные изделия	14,7													
14	Рыба	58		37,6			225		41			124	427,6	42,7	125%
15	Молоко	300	63	66,5	175	173	32	138	63	130	126	70	1036,5	103,6	58%
16	Творог	50	104			60		101				75	340,0	34,0	113%
17	Кисломолочный продукт	150	200		200		200		200			200	1000	100,0	111%
18	Сыр	9,8		3	20					32	30		85,0	8,5	146%
19	Сметана	10	4	6,75		3	10,7	4	8	10	15	18	79,45	7,94	132%
20	Масло сливочное	30	2	40,4	17	12	18	20,6	29	13	15	30	197,0	19,7	109 %
21	Масло растительное	15	15	6	15	7,3	11	8	14	12	11,6	4,3	104,2	10,4	115 %
22	Яйцо	40	5	133		26	92	4	133				393	39,3	163%
23	Сахар и кондитерские изделия в пересчёте на сахар	50	26	36	48	26,8	34	38	37	55	46	41	387,8	38,7	129%
25	Чай	0,4	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	4,0	0,4	166 %
26	Какао,	1,2			4			4					8	0,8	111 %
27	Дрожжи (сухие)	1,0	1,1		1,5			1,5		1,12	1,5		6,72	0,67	111 %
28	Соль	5	2	3,0	3,0	2,58	1,5	3,22	1,58	1,12	1,66	1,5	21,16	2,11	70 %



СЕЗОН: весенний (замена с 01.03 по 31.05)

№	Наименование продуктов	Средне суточная норма продуктов (г.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего За 10 дней	На 1 человека	
														факт	%
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60	125%
2	Хлеб пшеничный	150	118,5	109	100	112,8	111,6	110	103,7	100	100	117,5	1083,1	108,3	120 %
3	Мука пшеничная	15	22,5		26	20		18,1	23	9	21	14	153,6	15,3	170%
4	Крупа, бобовые	45	58		37	33		14	32	41	12	36	263,0	26,3	97 %
5	Мучные изделия	15				10			10	56			76,0	7,6	84 %
6	Картофель	188	40	126	189	168	126	148	53	24	197	90	1161,0	116,1	103%
7	Овощи свежие, зелень	280	117	162	141	150	141	103	150,8	205	116,1	295	1508,9	150,8	90 %
8	Фрукты свежие	185	109	8,6		100	107	92		40	7	74	537,6	53,8	48 %
9	Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	15		20		20		12	20		20	20	112,0	11,2	124%
10	Соки, напитки	200			200		60	200	25				485,0	48,5	40%
11	Мясо I категории	70	37	37	90	54				65	44,9		327,9	32,8	78 %
12	Цыплята I категории	35	101				10	144	10			10	275,0	27,5	130%
13	Колбасные изделия	14,7													
14	Рыба	58		37,6			225		41			124	427,6	42,76	125%
15	Молоко	300	63	66,5	175	173	32	138	63	130	126	70	1036,5	103,6	59%
16	Творог	50	104			60		101				75	340,0	34,0	113 %
17	Кисломолочный продукт	150	200		200		200		200			200	1000	100,0	111 %
18	Сыр	9,8		3	20					32	30		85,0	8,5	146%
19	Сметана	10	4	6,75		3	10,7	4	8	10	15	18	79,45	7,94	132%
20	Масло сливочное	30	2	40,4	17	12	18	20,6	29	13	15	30	197,0	19,7	109%
21	Масло растительное	15	15	6	15	7,3	11	8	14	12	11,6	4,3	104,2	10,4	120%
22	Яйцо	40	5	133		26	92	4	133				393,0	39,3	163%
23	Сахар и кондитерские изделия в пересчёте на сахар	30	26	36	48	26,8	34	38	37	55	46	41	387,8	38,7	129 %
25	Чай	0,4	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	4,0	0,4	166%
26	Какао,	1,2			4			4					8	0,8	111%
27	Дрожжи (сухие)	1,0	1,1		1,5			1,5		1,12	1,5		6,72	0,67	111 %
28	Соль	5	2,0	3,0	3,0	2,58	1,5	3,22	1,58	1,12	1,66	1,5	21,16	2,11	70 %

Приложение 1 к примерному меню горячих завтраков и обедов для школьников

Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 п.6/п.п.6.29.

	с 01.09 по 28.02	ЗАМЕНА	с 01.03 по 31.05
День 2	Обед: Салат «Витаминный» (т.к. №48)	Икра морковная (т.к. №75)	
День 3	Завтрак: Салат из моркови с яблоками или черносливом (т.к. №59)	Салат картофельный с кукурузой и морковью (т.к. №39)	
День 9	Завтрак: Салат из моркови с сахаром (т.к. №62)	Салат из моркови с яблоками и клюквой (т.к. №60)	

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2015.
2. Химический состав Российских пищевых продуктов/ Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2008.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений/- Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания – Пермь 2000г

В меню прошито,  
пронумеровано и скреплено  
Копия

19 (Девятнадцать) Листов

М.П.



Мерёшкина М.А.