СОГЛАСОВАНО:

Директор

/ _____ / _____

2 сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

_____М.В.Дудукина

2 сентября 2024 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		От 7 до 11 лет					**От 12 лет и старше**				
	ЗАВТРАК										
171	**Каша гречневая рассыпчатая**	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
	Творог мягкий в промышленной упаковке	125	9	7,8	15,6	162					
	Печенье						50	3,5	9	33,5	230
	ИТОГО:	**585,00**	**34,90**	**30,55**	**99,49**	**809,09**	**590,00**	**37,82**	**37,51**	**145,28**	**984,28**
	ОБЕД										
45	**Салат из белокочанной капусты**	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
101	**Суп с рисом и рыбными консервами**	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	**Биточки с соусом**	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
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:	**900,00**	**32,51**	**24,97**	**131,44**	**888,83**	**970,00**	**34,26**	**30,61**	**140,94**	**966,95**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
45	**Салат из белокочанной капусты**						100	1,4	4,6	10,3	88
101	**Суп с рисом и рыбными консервами**						280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	**Биточки с соусом**						150	14,75	15,3	22,15	284,5
304	**Рис отварнной**						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:						**970,00**	**32,23**	**31,35**	**154,07**	**1014,88**
	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
88	**Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной**	285	9,3	5	4,9	147	285	9,3	5	4,9	147
294	**Котлета из птицы с маслом**	105	16,2	20	7,8	271	105	16,2	20	7,8	271
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:	**860**	**34,12**	**34,6**	**103,9**	**891,8**	**930**	**35,65**	**38,28**	**114,15**	**972,06**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	**Икра свекольная**						100	2,30	6,80	15,40	132,00
88	**Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной**						285	9,3	5	4,9	147
294	**Котлета из птицы с маслом**						105	16,2	20	7,8	271
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:						**930**	**38,41**	**38,42**	**116,1**	**980,82**
	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 пшеничый	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 /20					35 /25				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	20	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:	**627**	**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 птицей и сметаной**	285	9,6	5,04	4,9	188	285	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
260	**Гуляш из говядины**	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
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:	**845**	**32,35**	**20,63**	**73,62**	**817,85**	**925**	**35,28**	**24,49**	**178,88**	**916,38**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										

47	**Салат из квашеной капусты**						100	1,6	5	110	95
82	**Борщ с птицей и сметаной**						285	9,6	5,04	4,9	188
171	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	10,32	7,31	46,37	292,50
260	**Гуляш из говядины**						100	15,40	6,40	3,70	134,00
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:						**925**	**41,08**	**24,47**	**216,31**	**926,1**
	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 пшеничый	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 с горохом с птицей и гренками**	295	14	11,3	23,4	253	300	14,3	11,5	23,8	258
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:	**765,00**	**33,52**	**18,98**	**102,21**	**726,80**	**840,00**	**37,42**	**25,10**	**109,62**	**790,88**
	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 гркчневая 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
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4,00	4,90	27,20	208,00					
	ИТОГО:	**585,00**	**26,89**	**15,39**	**111,45**	**730,47**	**550,00**	**22,89**	**10,49**	**84,25**	**522,47**
	ОБЕД										
75	**Икра свекольная**	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	**Рассольник ленинградский с птицей**	275	8,3	6,4	20,6	179	275	8,3	6,4	20,6	179
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:	**835,00**	**33,12**	**20,31**	**108,60**	**745,51**	**915,00**	**36,63**	**24,53**	**121,27**	**848,85**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
75	**Икра свекольная**						100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	**Рассольник ленинградский с птицей**						275	8,3	6,4	20,6	179
245	**Бефстроганов из отварной говядины**						100	15,30	4,00	4,20	114,00
131	**Гороховое пюре**						180	11,20	1,10	28,80	162,00
376	**Чай с сахаром**						200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**915,00**	**41,28**	**19,04**	**113,52**	**776,00**
	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										
2	**Бутерброд с джемом**	55	2,6	2,6	27,4	123	55	2,6	2,6	27,4	123
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 и зеленым горошком**	68	5,8	10,7	6,5	146	68	5,8	10,7	6,5	146
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:	**713,00**	**20,20**	**27,92**	**117,30**	**825,80**	**713,00**	**20,20**	**27,92**	**117,30**	**825,80**
	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 (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
309	**Макаронные изделия отварные**	150	5,46	5,49	30,46	195,71	150	5,46	5,49	30,46	195,71
290/331	**Бедро птицы тушенное с с соусом сметанным**	150	28,50	21,00	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
	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	35	2,45	6,3	23,45	161
	ИТОГО:	**565,00**	**43,21**	**35,99**	**123,89**	**1002,61**	**595,00**	**34,66**	**39,27**	**140,69**	**1087,41**
	ОБЕД										
47	**Салат из квашеной капусты**	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	11	95

102	**Суп с горохом с птицей и гренками**	295	14	11,3	23,4	253	300	14,3	11,5	23,8	258
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 гркчневая 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:	**895**	**40,49**	**32,72**	**163,37**	**1086,8**	**930**	**45,15**	**39,83**	**164,84**	**1187,3**
	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										
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	409,1	150	16,75	23,78	24,88	409,1
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**	**26,31**	**30,39**	**97,44**	**843,61**	**730,00**	**26,31**	**30,39**	**97,44**	**843,61**
	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 и сметаной**	285	9,6	5,04	4,9	188	285	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:	**785,00**	**32,92**	**26,12**	**94,41**	**834,62**	**825,00**	**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 двеннадцатый (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, трушенный в соусе**	90	11,10	12,40	3,00	128,30	120	14,80	16,50	4,00	171,06
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**	**835,00**	**44,30**	**32,79**	**125,65**	**911,79**

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	**585,00**	**34,90**	**30,55**	**99,49**	**809,09**	**590,00**	**37,82**	**37,51**	**145,28**	**984,28**
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	**627,00**	**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	**585,00**	**26,89**	**15,39**	**111,45**	**730,47**	**550,00**	**22,89**	**10,49**	**84,25**	**522,47**
Вторник 2	**713,00**	**20,20**	**27,92**	**117,30**	**825,80**	**713,00**	**20,20**	**27,92**	**117,30**	**825,80**
Среда 2	**565,00**	**43,21**	**35,99**	**123,89**	**1002,61**	**595,00**	**34,66**	**39,27**	**140,69**	**1087,41**
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**	**26,31**	**30,39**	**97,44**	**843,61**	**730,00**	**26,31**	**30,39**	**97,44**	**843,61**
Суббота 2	**505,00**	**31,31**	**19,80**	**106,29**	**730,50**	**560,00**	**42,26**	**28,15**	**125,24**	**926,00**
Средн. за 12 дней:	**644,33**	**28,57**	**29,85**	**117,13**	**870,42**	**632,50**	**28,67**	**31,00**	**119,54**	**882,54**
	Суммарный объем блюд, гр 700	**ОБЕД**				Суммарный объем блюд, гр 800	**ОБЕД**			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Понедельник 1	**900,00**	**32,51**	**24,97**	**131,44**	**888,83**	**970,00**	**34,26**	**30,61**	**140,94**	**966,95**
Вторник 1	**860,00**	**34,12**	**34,60**	**103,90**	**891,80**	**930,00**	**35,65**	**38,28**	**114,15**	**972,06**
Среда 1	**860,00**	**40,44**	**30,00**	**122,49**	**880,86**	**930,00**	**43,59**	**32,34**	**132,60**	**954,63**
Четверг 1	**845,00**	**32,35**	**20,63**	**73,62**	**817,85**	**925,00**	**35,28**	**24,49**	**178,88**	**916,38**
Пятница 1	**765,00**	**33,52**	**18,98**	**102,21**	**726,80**	**840,00**	**37,42**	**25,10**	**109,62**	**790,88**
Суббота 1	**815,00**	**41,03**	**27,62**	**144,27**	**968,30**	**845,00**	**44,75**	**32,53**	**140,94**	**1025,80**
Понедельник 2	**835,00**	**33,12**	**20,31**	**108,60**	**745,51**	**915,00**	**36,63**	**24,53**	**121,27**	**848,85**
Вторник 2	**895,00**	**29,65**	**39,35**	**115,47**	**915,79**	**965,00**	**30,82**	**41,35**	**123,00**	**968,45**
Среда 2	**895,00**	**40,49**	**32,72**	**163,37**	**1086,80**	**930**	**45,15**	**39,83**	**164,84**	**1187,30**
Четверг 2	**845,00**	**24,26**	**27,09**	**121,77**	**754,20**	**925,00**	**26,43**	**31,97**	**137,35**	**852,86**
Пятница 2	**785,00**	**32,92**	**26,12**	**94,41**	**834,62**	**825,00**	**33,58**	**30,66**	**97,82**	**873,60**
Суббота 2	**775,00**	**38,01**	**27,39**	**117,98**	**820,46**	**835,00**	**44,30**	**32,79**	**125,65**	**911,79**
Средн. за 12 дней:	**839,58**	**34,37**	**27,48**	**116,63**	**860,99**	**825,42**	**37,32**	**32,04**	**132,26**	**939,13**
	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**					
Средн. за 10 дней:	**307**	**8**	**11**	**72**	**406**					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039438

Владелец Баранова Надежда Федоровна

Действителен С 08.11.2023 по 07.11.2024