Согласовано:	Утверждаю:
Директор МБОУ «Низовская средняя	Директор МАУ «Школьное питание»
общеобразовательная школа»	(А.С.Персиянов)
(Семёновых И.Н.)	
от « » 2023 г.	от « » 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Обучающихся 1 — 4 классов Для питающихся бесплатно 5-11 классы

Гурьевский муниципальный округ 2023-2024

Меню для питающихся в 1-4 классах.

				меню 1	нелеля (понедель	.ник 1)							
				IVILIIIO I		Углеводы								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	Ми	неральные	элементы ((ML)		Витами	ны (мг)	1
							Са	Mg	Р	Fe	А мкг	В	B1	С
	завтрак													
182	Каша молочная пшенная с маслом	200	294	9.2	8.3	39.2	148	26.99	236	0.9	34	98	0.3	0.6
3	Батон йодированный с сыром	40	78.5	2.17	0.5	18.2	8.55	5.85	29.25	0.54	23	0	0.05	0
ПР	Йогурт	90	67	3	2	10.2	120	12.5	112.2	0.8	8	98	0.03	4.1
377	Чай с сахором и лимоном	200	39.8	1.14	7.71	10	0	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8
	Итого за прием	530.00	479.3	15.51	18.51	77.6	276.55	144.42	562.99	20.66	65	244	0.42	12.7
	ОБЕД													
71	Подгарнировка помидор свежий	60	9.36	0.49	0	1.52	0	8.68	17.62	1.62	C	217.8	0.05	8.91
	Суп картофельный с горохом на курином													
102	бульоне с сухариками	200	129.72	4.41	8	18.06	30.46	28.24	69.74	2.02	C	890.9	0.18	12.32
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12		5.1		10.54					
309	Макароны отварные с маслом	150	245	13.155	10.2		52.48			5.16				
	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16			71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	·				0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	C	0.8	0.03	0
	Итого за прием	740.00	776.24	33.625	30.66	153.71	165.89	254.41	411.63	12.08	29.74	1279.6	6.79	43.7
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье.	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
382	Какао на молоке	200	145	4	0.8	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
338	Фрукт по сезону	150	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	390.00	383	6.1	5.1	66.7	325.2	37.6	124.3	1.5	18	98.3	0.04	5.1
	Всего	1660.00	1638.54	55.24	54.27	298.01	767.64	436.43	1098.92	34.24	112.74	1621.94	7.25	61.50

				МЕНЮ	1 недел	я (вторни	к 1)							
						Углеводы								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г		неральные	элементы ((Mr)		Витами		
							Ca	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С
	ЗАВТРАК													
71	Подгарнировка помидор свежий	60	9.36	0.49	0	1.52	0	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
291	Плов по-домашнему из птицы	200	417.8	22.6	20.75	32.5	21.3	42.1	168.2	1.8	56.2	5.07	0.02	1.59
338	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
349	Компот из яблок	200	94.2	0.04	0.04	14.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	590.00	668.16	25.6	21.04	82.86	36.7	50.78	189.42	4.2	56.2	222.87	0.11	18.5
	ОБЕД													
70	Огурец свежий	40	27.9	3.5	0	5.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
112	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	128	2.12	6.39	10.52	88.29	62.9	102.7	1.51	9	115	0.12	20.21
/354	Котлета куриная с соусом	90	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
304	Капуста тушеная	150	189.35	2.9	3.7	27.2	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруков	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	720.00	764.84	23.67	23.5	102.25	170.56	135.71	364.87	5.32	61.1	539.2	7.67	45.4
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 3	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
338	Фрукт	120		0.3	0	21	9		0	0.6	0	0	0	0
379	Кофейный напиток на молоке	200	98.64	0.4	0	10.04	56	15.66	19.14	3.83	0	48	0.04	8
	Итого за прием	360.00	336.64	2.5	4.3	55.54	66.2	18.06	31.24	4.53	0	48.3	0.05	8
	Всего	1670.00	1769.64	51.77	48.84	240.65	273.46	204.55	585.53	14.05	117.30	810.37	7.83	71.90

МЕНЮ 1 неделя (среда 1)

						Углеводы								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	Ми	неральные	элементы ((ML)		Витами	ны (мг)	ı
	ЗАВТРАК						Ca	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С
173	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	200	318.7	9.04	13.4	34.16	179.48	161.8	228.3	5.16	29.5	118.9	0.29	6.36
ПР	Творожный сырок в упак.	90	105	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахаром	200	44	0.16	0	27.88	0	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	520.00	547.5	18.47	19.95	78.02	294.48	244.41	398.44	7.14	47.74	379.3	0.36	23.64
	ОБЕД													
71	Подгарнировка помидор свежий	40	9.36	0.49	0	1.52	0	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
88	Щи из свежей капусты с картофелем и смет	200	124	2.4	5.69	12	47.3	21.75	50.89	0.81	256.8	897.6	0.06	27.14
290	Гуляш из курицы	90	166.35	14.73	25.05	13.27	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из яблок	200	58.2	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	720.00	704.05	30.43	37.34	112.35	96.96	60.08	234.7	6.31	260.34	1116.2	0.29	69.27
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье.	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
338	Фрукт	150	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
377	Чай с сахаром лимоном	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8
	Итого за прием	390.00	270.33	6.61	5.44	53.21	122.75	101.48	197.64	19.12	0	48.3	0.05	8
	Всего	1630.00	1521.88	55.51	62.73	243.58	514.19	405.97	830.78	32.57	308.08	1543.80	0.70	100.91

				МЕНК) 1 недел	я (четвер	г 1)							
No		_	211	_		Углеводы				, ,		_	, ,	
Mō	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	IVIVI	неральные 	элементы	(MF)		Витами	іны (мг)	
	ЗАВТРАК						Са	Mg	P	Fe	A	В	B1	С
15	Сыр	10	54	4	5	0	9	0	C	0.6	6 0) (0	0
210	Омлет со сливочным маслом	180	235	14.6	18.5	2.1	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	ı c	0.09	0.28
338	Фрукт	100	42	0.3	0	21	9	0	C	0.6	5 0) (0	C
379	Кофейный напиток на молоке	200	98.64	0.4	0	10.04	56	15.66	19.14	3.83	C	48	0.04	. 8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	C	0) () (0	C
	Итого за прием	520.00	509.44	21.47	23.75	46.22	115.73	35.85	131.04	6.32	22.74	48	0.13	8.28
	ОБЕД													
	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60		0.77	3.1		20.52							
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210		2.82	5.23		72.18							
	Жаркое с мясом по-домашнему	220	334	34.4	19.34		41.73						0.00	
	Компот из ягоды	200	107.54	0.64	0.25		11.09					1	0.76	ł
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60.67	2.17	0.25		0	0						
	Хлеб ржаной	20		1.24	0.21	6.08	6.16					, 0.0		
	Итого за прием	730.00	746.75	42.04	28.38	114.43	151.68	94.09	247.6	5.53	210.77	1129.4	1.03	32.1
	Полдник													
ПР	Иогурт	100	195	21.3	18.3	8.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	50	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377*	Чай фруктовый с сахаром	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42		48	0.04	8
	Итого за прием	350.00	327.33	32.91	25.74	19.51	342.55	169.48	409.94	20.02	36	244	0.1	18.2
	Всего	1600.00	1153.88	77.12	54.37	147.02	494.23	263.57	657.54	25.55	246.77	1373.40	1.13	50.30

МЕНЮ 1 неделя (пятница 1) Углеводы № Наименование блюда Жиры, г Витамины (мг) Выход, г ЭЦ, ккал Белки, г Минеральные элементы (мг) ЗАВТРАК Ca Mg **B1** Fe 70 Огурец свежий 40 27.9 3.5 0 3.8 7.41 10.58 13.88 0.48 423.4 0.03 13.23 90 /354 Котлета рыбная Дружба сметанном соусе 223 11.7 12.91 14.9 57.8 28.45 141.4 1.27 51 0 3.96 304 Рис отварнойс маслом 4.5 0 0.45 150 209.35 3.6 4.71 30.66 25.6 75.8 1.2 1.1 200 0.34 0.24 352 Кисель плодово-ягодный 98.77 25.63 71.69 47.41 57.94 1.18 162.4 0.04 12.18 0.25 ПР Хлеб пшеничный витаминизированный 30 79.8 2.17 13.08 338 Фрукт 0.6 100 0.3 610 705.82 21.61 17.87 109.07 150.4 112.04 289.02 4.73 52.34 585.8 7.52 29.37 Итого за прием ОБЕД 70 Помидор свежий 60 41.9 5.25 0 5.71 7.41 10.58 13.88 0.48 423.4 0.03 13.23 82 Борщ Сибирский со сметаной 200 10.2 35.5 142 1.45 4.12 21 42.58 0.95 0 0.04 8.23 207 Макаронник с курицей и сыром 200 522 26.09 24.09 49.8 57.8 28.45 141.4 1.27 51 3.96 162.4 352 Компот из сухофруктов 200 98.77 0.34 25.63 71.69 47.41 57.94 1.18 0.24 0.04 12.18 ПР Хлеб пшеничный витаминизированный 20 0.25 60.67 2.17 13.08 ПР Хлеб ржаной 20 41.72 1.24 0.21 6.08 6.16 8.18 27.49 0.68 0.8 0.03 700 283.29 51.24 Итого за прием 907.06 36.54 28.67 110.5 178.56 115.62 4.56 586.6 7.14 37.6 Полдник 100 67 0.3 0 21 9 0 338 Фрукт 0.6 ПР Кондитер. издел весовое 40 171 1.8 4.3 24.5 1.2 2.4 12.1 0.1 0.3 0.01 200 118.1 4.08 3.5 122 90 0.56 0.04 108.5 382 Какао на молоке 17.58 14 0.06 7.12 390.00 356.1 6.18 7.8 63.08 132.2 16.4 102.1 1.26 0.04 108.8 0.07 7.12 Итого за прием

1700.00

Всего

1968.98

64.33

54.34

282.65

461.16

244.06

674.41

10.55

103.62 1281.20

14.73

74.09

				МЕНЮ 2	неделя (і	понедель	ник 2)							
						Углеводы								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	Мин	неральные	элементы (ML)		Витами	ны (мг)	
	ЗАВТРАК						Ca	Mg	Р	Fe	Α	В	B1	С
71	Подгарнировка из свежего помидора	40	24	0.77	3.1	6.9	20.52	9.81	17.62	1.62	180.76	217.8	0.05	14.6
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны отварные с маслом	150	245	13.155	14.025	46.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
379	Чай с сахаром	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		2.17	0.25	13.08	0	•	•	•	0	Ŭ	0	0
	Итого за прием	510	594.4	31.265	32.055	82.97	207.7	222.27	386.06	9.42	230.26	225.88	6.6	32.01
	ОБЕД													
	Салат из свежих овощей/													
48	капуста,морковь,свёкла,чесночек с р/м	60		0.77	3.1	6.9	20.52	9.81	17.62	1.62	180.76		0.00	14.6
101	Суп картофельный с рисом на к/б	200	122.6	1.58	2.19	21.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Бефстрогонов из кур. печени в сливочном с	90	145	12	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Картофель отварной с маслом	150	245	13.155	14.025	46.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Кисель плодово-ягодный	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	О	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	690	732.89	30.485	28.675	113.54	153.87	237.49	374.31	9.15	29.74	1149.2	6.64	29.07
	Полдник													
	Йогурт	90		12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18		0.03	5.1
338	Фрукт 150г	100	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
379	Чай с сахаром	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	430	587.6	17.47	18.28	82.6	454.8	88.16	253.9	2.72	38	98.64	0.1	12.22
	Всего	1630.00	587.60	17.47	18.28	82.60	454.80	88.16	253.90	2.72	38.00	98.64	0.10	12.22

				МЕНЮ	2 недел	я (вторни	к 2)							
No			211	_		Углеводы				, ,			, ,	
Mō	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	IVIVI	неральные	элементы	(MF)		Витами	1ы (мг)	
	ЗАВТРАК						Ca	Mg	P	Fe	A	В	B1	С
	Каша молочная Дружба с маслом													
182	сливочным	200	485	11.3	_	66.9	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
3	Сыр плорционно	10	34.4	2.6	2.61	0	100	4.5	64	0.1	23	5.07	0	0.08
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	(
338	Фрукт	100	67	0.3	32	14	9	0	0	0.6	0	0	0	(
379	Чай с сахаром и лимоном	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
	Итого за прием	540	766.8	8.24	37.54	42.98	238.6	55.06	193.6	1.92	43	5.41	0.06	7.2
	ОБЕД													
47	Салат из свеж. Помидор и огурцов с р/м	60	60	0.49	0	6.9	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.92
82	Борщ Сибирский со сметаной	210	142	1.45	10.12	20.2	35.5	21	42.58	0.95	0	0	0.04	8.23
265	Каша гречневая по-Купечески с мясом и овощами	200	417	22.5	32	39	18.29	29.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
368	Компот из яблок	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	42.7	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	(
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	(
	Итого за прием	710	802.19	27.7	42.58	103.99	131.64	106.13	232.31	3.92	0.24	163.2	0.18	20.58
	Полдник													
ПР	Йогурт	180	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.2
379	Кофейный напиток с молоком	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Выпечка / пряник на замену.	70	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	(
	Итого за прием	450	545.6	17.17	18.28	61.6	445.8	88.16	253.9	2.12	38	98.64	0.1	12.22

г

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

						Углеводы								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	Мин	неральные :	элементы	(ML)		Витами	ны (мг)	
	ЗАВТРАК						Ca	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С
70	Подгарнировка /Помидор свежий	40	24	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
309	Макароны отварные с маслом и сыром	160	245	13.155	14.025	46.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
379	Чай с сахаром и молоком	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	530	516.4	19.395	17.195	98.25	197.98	216.56	392.52	7.16	49.5	<i>5.37</i>	9.42	77.92
	ОБЕД 2 смена													.
71	Свежий огурец	60	21.3	0.25	5.1	0.54	9.49	8.68	17.62	0.38	0	4.17	0.05	8.91
103	Суп лапша на кур. бульоне с картофелем	210	148	1.82	4.92	10	116	69.87	138.2	1.39	17.98	536.8	0.11	15.59
269	Рагу по домашнему с курицей	200	266	19.8	12.5	29.3	18.29	29.54	104.3	1.11	0	2.69	0.07	0.17
349	Компот из яблок	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	60.67	2.17	0.25	19.62	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	710	610.59	202.38	242.67	806.37	2423.7	1191.5	2682.1	39.02	251.7	1559.3	20.09	302.9
	Полдник для 2 смены													
ПР	Йогурт	90	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахором	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	330	502.33	18.51	16.74	53.41	428.75	136.68	309.84	19.32	18.01	<i>98.7</i>	0.05	8.77
	Всего	1570.00	1629.32	37.91	33.94	151.66	626.73	353.24	702.36	26.48	67.51	104.07	9.47	86.69

	МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)														
Ng	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Углеводы , г		неральные	элементы ((Mr)		Витами	ны (мг)		
	ЗАВТРАК 1 смена			,		<i></i>	Ca	Mg	Р	Fe	A	В	B1	С	
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	288.93	21.3	12.88	33.92	47.69	44.35	199.2	2.4	66.91	5.07	0.02	1.59	
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1	
ПР	Батон йодированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0	
376	Чай с сахором	200	28	0.2	0	14.04	6	0	0	0.4	0	0	0	0	
	Итого за прием	520	471.73	538.24	657.47	2088	7030	3361.07	7613.1	155.76	807.34	3534.8	50.21	737.6	
	ОБЕД 2 смена														
	Салат из свежей														
42	капусты,моркови,кукурузы,с р/м	60	65	2.6	9	6.9	6.8	6.4	17.3	0.24	0	4.09	0.07	3.3	
149	Суп Полевой на курином бульоне	200	133.63	2.52	9.24	10.4	95.63	65.72	99.2	1.54	15.13	142.88	0.07	12.8	
	Бефстрогонов из куриного филе в														
/354	сливочном соусе 50/40	90	177.3	12.3	10.6	3.5	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17	
304	Рис отварной	150	209.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0	
349	Компот из сухофруктов	200		0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	Ü	0	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0	
	Итого за прием	740	781.87	24.47	34.05	95.38	131.78	126.44	327.69	4.95	16.23	148.17	0.73	24.27	
	Полдник для 2 смены														
338	Фрукт 150г	150	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0	
378	Кофейный напиток на молоке	200	28	2	0	14.04	6	0	0	0.4	0	0	0	0	
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0	
	Итого за прием	390	241	4.1	4.3	59.54	16.2	2.4	12.1	1.1	0	0.3	0.01	0	
	Всего	1650.00	1494.60	566.81		<i>2242.94</i> я (пятниц		3489.91	7952.93	161.81	823.57	3683.29	50.95	761.83	

Nº	Наименование блюда	Выход. г	ЭЦ, ккал	Белки. г	Жиры, г	Углеводы . г		неральные	элементы (WL)		Витами	ны (мг)	
	ЗАВТРАК 1 смена	10		,	1 /	,	Ca	Mg	Р	Fe	Α	В	B1	С
71	Свежий огурец	40	14.2	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
/354	Биточек мясной со сметанным соусом	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Гречка отварная с маслом	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
352	Чай фруктовый	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	610	687.65	31.11	22.96	113.68	142.84	42.09	215.62	4.24	41.33	4.75	3.15	101.8
	ОБЕД 2 смена													
70	Подгарнировка /Помидор свежий	60	27.9	0.6	0.24	2.1	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
102	Похлебка Деревенская с картофелем	200	120.84	1.65	5.09	9.93	82.88	55.05	83.2	1.55	7.29	978.3	0.07	16.35
/354	Курица запеченная /шашлычок в соб. Соку	90	184.8	17.98	12.88	15.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Картофель отварной с маслом	150	243.75	8.62	6.09	38.64	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
352	Кисель плодово-ягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	750	796.91	33.7	28.26	109.41	222.88	105.32	326.31	5.87	48.62	983.85	3.25	118.2
	Полдник для 2 смены													
338	Фрукт	150	90.00	0.60	0.00	42.00	18.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00
ПР	Иогурт 2,5%	90	75.00	7.10	6.30	2.90	115.00	35.20	112.20	0.80	18.00	98.00	0.03	5.10
383	Какао с молоком	200	138.10	3.44	3.50	24.41	129.60	50.56	129.60	1.22	20.00	0.34	0.06	7.12
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	40	171.00	1.80	4.30	24.50	1.20	2.40	12.10	0.10	0.00	0.30	0.01	0.00
	Итого за прием	400	474.10	12.94	14.10	93.81	263.80	88.16	253.90	3.32	38.00	98.64	0.10	12.22
	Всего	1760.00	1958.66	77.75	65.32	316.90	629.52	235.57	795.83	13.43	127.95	1087.24	6.50	232.25
				MEH	Ю наз	амену і	Nº1							
						Углеводы						Витами		
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г		неральные	элементы (WL)				
	ЗАВТРАК 1 смена						Ca	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С

64	Огурец порц.	30	6.3	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
ПР	Сосиска отварная	50	145	7	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны отварные с маслом	150	504.7	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
352	Кисель плодоваягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	560	860.56	17.01	19.89	98.27	239	204	411	6.49	9.4	223.7	0.45	45.4
	ОБЕД 2 смена													
64	Огурец соленый порц.	40	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
104	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	118.81	5.83	4.56	13.59	25.52	32.01	10,3,97	1.51	3.96	115	0.12	9.87
ПР	Сосиска отварная	50	145	7	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны отварные с маслом	150	304.7	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
352	Кисель плодоваягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб ржаной	30	61.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	710	816.53	31.015	34.545	144.79	173.66	222.7	311.99	10.17	53.46	127.97	0.65	34.94
	Полдник для 2 смены													
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Йогурт	90	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахором	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	420	577.33	25.61	23.04	56.31	543.75	171.88	422.04	20.12	36.01	196.7	0.08	13.87
	Всего	1690.00	2254.42	73.64	77.48	299.37	956.41	598.58	1145.03	36.78	98.87	548.37	1.18	94.21
				MEH	Ю на за	амену і	Nº2							
						Углеводы								
	•••	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г			•	элементы	` '		Витамин		
	ЗАВТРАК 1 смена							Mg	Р	Fe	Α			С
	Огурец соленый порц.	30		0.18	0	0.54		10.05	16.06		_		0.02	2.1
	Рагу по домашнему с курицей	200		19.8	12.5	14.3		29.54	104.3				0.07	0.17
	Компот из сухофруктов	200		0.04	0.04	24.76		0	3.6			0	0.04	8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		2.17	0.25	13.08		0	0				0	0
338	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0

	Итого за прием	560	515.4	22.49	12.79	73.68	38.49	39.59	123.96	2.07	0	7.18	0.13	10.27
	ОБЕД 2 смена													
72	Огурец соленый порц.	40	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
82	Борщ со сметаной	210	180.87	2.79	4.12	15.51	93	55.88	110.5	1.39	17.98	536.8	0.11	15.59
269	Рагу по домашнему с курицей	200	266	19.8	12.5	14.3	18.29	29.54	104.3	1.11	0	2.69	0.07	0.17
349	Компот из сухофруктов	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
Пр	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79.8	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	700	670.99	26.22	17.12	74.27	128.65	103.65	261.95	3.54	17.98	544.78	0.27	25.86
	Полдник для 2 смены													
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Йогурт	90	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахором	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печен	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	420	577.33	25.61	23.04	56.31	543.75	171.88	422.04	20.12	36.01	196.7	0.08	13.87

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.

						Углеводы								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	, г	Мин	еральные	элементы ((ML)		Витами	ны (мг)	
							Ca	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С
	Итого на 10 дней прием завтрак	5480.00	5947.2	730.91	868.34	2819.7	8691	4484.55	10372	221.55	1415.5	5256.2	77.98	1049
	Итого на прием за 1 завтрак /среднее	539	602.3	26.2	23.6	106.7	191.1	136.2	336.5	6.9	72.02	156.8	3.2	38.6
	Итого на 10 дней прием обед	7210.00	7623.39	485.04	524.79	1821.93	3827.53	2426.79	5484.81	96.71	959.72	8654.76	53.81	723.12
	Итого на прием за 1 обед /среднеедневно	735	764.5	30.2	30.9	109.4	165.9	142.7	325.3	6.5	60.9	88.06	3.02	52.4

^{*} Блюда из справочника с дополнениями.



	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ми	неральны	е элемент	ы (мг)		Витамиі	ны (мг)	
						Са	Mg	Р	Fe	А мкг	В	B1	С
завтр мл	500	470	15.4	15.8	67	220	50	220	2.4	140			12
завтрак ст	550	544	18	18.4	76.6	240	60	240	3.6	180			14
обед мл	700	705	26	23.7	100.5	330	75	330	3.6	210			18
обед ст	800	816	27	27.6	115	360	90	360	5.4	270			21















Меню для питающихся с 5-11 классов.

		<u>'</u>				понедель								
						Углеводы,								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Γ	Ми	неральные	элементы	(мг)		Витами	іны (мг)	
							Ca	Mg	P	Fe	А мкг	В	B1	С
	ЗАВТРАК													
	Каша молочная пшенная с маслом	240	352.8	11.04		47.2	177.6		236	0.9		98	0.3	0.6
3	Батон йодированный 50 гр с сыром 15	65	127.6	2.6	0.6	21.8	10.26	5.85	29.25	0.54	23	0	0.05	0
ПР	Йогурт	90	67	3	2	10.2	120	12.5	112.2	0.8	8	98	0.03	4.1
377	Чай с сахором и лимоном	200	39.8	1.14	7.71	10	0	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8
	Итого за прием	595.00	587.2	17.78	20.27	89.2	307.86	144.42	562.99	20.66	65	244	0.42	12.7
	ОБЕД													
71	Подгарнировка помидор свежий	60	11.3	0.49	0	1.8	0	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
	Суп картофельный с горохом на курином													
102	бульоне с сухариками	240	155.6	5.29	9.6	21.06			69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32
288	Курица запеченная /отварная с соусом	110	177.2	14.4	14.4	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42		6.8	0.13	9.49
309	Макароны отварные с маслом	200	294	15.7	12.24	104.2	52.48	161.8	228.3	5.16		0.94	6.36	
	Компот из заморожен.ягод	200	144.77	0.16	0	27.88	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	890.00	987.57	42.72	37.16	194.84	177.97	268.19	438.44	24.6	29.74	1280.4	6.82	43.7
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35	60	237	1.8	5.3	32.1	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
382	Какао на молоке	200	145	4	0.8	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
338	Фрукт по сезону	200	134	0.3	0	41	9	0	0	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	460.00	516	6.1	6.1	94.3	325.2	37.6	124.3	1.5	18	98.3	0.04	5.1
	Всего	1945.00	2090.77	66.60	63.53	378.34	811.03	450.21	1125.73	46.76	112.74	1622.74	7.28	61.50
				МЕНЮ		ія (вторни	ıк 1)							
Nic	Have 1999 1999 1999	D	211			Углеводы,				,		_	, ,	
Mō	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г			неральные					ны (мг) 	
							Ca	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С

	ЗАВТРАК													
71	Подгарнировка помидор свежий	60	11.3	0.49	0	1.8	0	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
291	Плов по-домашнему из птицы	240	501.38	27.16	24.91	39	24.66	44.35	199.2	2.4	66.91	5.07	0.02	1.59
338	Фрукт	150	100	0.45	0	31.5	9	0	0	0.6	0	0	0	0
349	Компот из яблок	200	94.2	0.04	0.04	14.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	21.8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	700.00	839.88	31.2	25.36	108.86	40.06	53.03	220.42	4.8	66.91	222.87	0.11	18.5
	ОБЕД													
70	Огурец свежий	60	41.9	5.25	0	5.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
112	Суп-лапша домашняя с картофелем	210	132	2.4	6.7	11.2	88.29	62.9	102.7	1.51	9	115	0.12	20.21
8/354	Котлета куриная с соусом	110	238	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
304	Капуста тушеная	200	209.35	3.6	4.71	30.66	4.5	25.6	75.8	1.2	1.1	0	0.45	0
349	Компот из сухофруков	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	860.00	920.15	29.67	25.28	126.93	176.6	143.93	391.68	17.84	61.1	540	7.7	45.4
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35-	60	237	1.8	5.3	32.1	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
338	Фрукт	200	134	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
379	Кофейный напиток на молоке	200	98.64	0.4	0	10.04	56	15.66	19.14	3.83	0	48	0.04	8
	Итого за прием	360.00	469.64	2.5	5.3	63.14	66.2	18.06	31.24	4.53	0	48.3	0.05	8
	Всего	1920.00	2229.67	63.37	55.94	298.93	282.86	215.02	643.34	27.17	128.01	811.17	7.86	71.90
				MEHK		ля (среда	1)							
No	Havesavana France		211	_		Углеводы, -				, ,		_	, ,	
MS	Наименование блюда ЗАВТРАК	Выход, г	ЭЦ, ккал	ьелки, г	Жиры, г	Г		неральные		` '	. 1	Витами	`	•
172	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	240	381	10.8	16.8	41.5	Ca 201.3	Mg 181.8	P 258.3	Fe 5.16	A 29.5	В 118.9	B1 0.29	c 6.36
ПР	Творожный сырок в упак.	90	105	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18		0.29	5.1
	чай с сахаром	200	44	0.16	0.3	27.88	113	47.41	57.94	1.18		162.4	0.03	12.18
	хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	27.88	0	47.41	37.94	1.10	0.24	102.4	0.04	12.10
IIP		580.00	663	21.12	23.51	94.08	316.3	264.41	428.44	7.14	47.74	379.3	0.36	23.64
	Итого за прием ОБЕД	360.00	003	21.12	25.51	54.08	510.3	204.41	428.44	7.14	47.74	3/3.3	0.30	23.04
71		60	11.3	0.49	0	1.8	0	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
/1	Подгарнировка помидор свежий	60	11.3	0.49	U	1.8	U	8.08	17.62	1.62	U	217.8	0.05	8.91

88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	210	124	2.4	5.69	12	47.3	21.75	50.89	0.81	256.8	897.6	0.06	27.14
290	Гуляш из курицы	110	203.3	18	30.8	16.2	24.8	20.27	117.3	2	3.54	0	0.07	1.2
302	Гречка отварная с маслом	200	324	11.49	8.12	47.2	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
348	Компот из яблок	200	58.2	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0		0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	O
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	O
	Итого за прием	860.00	925.5	39.84	45.58	144.66	103	68.3	261.51	18.83	260.3	1117	0.32	69.27
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35-	60	237	1.8	5.3	32.1	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
338	Фрукт	200	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
377	Чай с сахаром лимоном	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8
	Итого за прием	390.00	336.33	6.61	6.44	60.81	122.75	101.48	197.64	19.12	0	48.3	0.05	8
	Всего	1830.00	1924.83	67.57	75.53	299.55	542.05	434.19	887.59	45.09	308.08	1544.60	0.73	100.91
				МЕНЮ	1 недел	ія (четвер	эг 1)							
						Углеводы,				,				
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г			неральные	элементы	. ,	_	Витами	_ ` '	_
45	ЗАВТРАК	4.5	04		7.5			Mg	Р		Α	В	B1	С
-	Сыр	15	81	6	7.5	0	9	0	0	0.0	_	0	0	0 22
	Омлет со сливочным маслом	180	235	14.6	18.5	2.1	41.73	20.19	111.9			0	0.09	0.28
	Фрукт	200	84	0.6	0	42	18	0	0	0.0	_	0	0	0
	Кофейный напиток на молоке	200	98.64	0.4	0	10.04	56		19.14	3.83	0	48	0.04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	21.8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	645.00	631.64	24.66	26.41	75.94	124.73	35.85	131.04	6.32	22.74	48	0.13	8.28
	ОБЕД									2.10				
	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	8	0.6	0.24	1.38	6.9	4.2	34.62			4.09	3	70
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	142.82	2.82	5.23	13.98	72.18	52.95	87.63		7.27	910.8	0.1	17.21
	Жаркое с мясом по-домашнему	220	334	34.4	19.34	47.44	41.73	20.19			22.74	0	0.09	0.28
	Компот из ягоды	200	107.54	0.64	0.25	26.95	11.09	2.96	2.96		0		0.76	0.01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0		Ū	0	0	0	O
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	810.00	797.06	45.14	25.98	129.45	144.1	96.7	291.41	16.61	30.01	916.49	4.01	87.5
	Полдник													
ПР	Иогурт	180	174	4.3	6.8	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1

ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	60	237	1.8	5.3	32.1	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
377*	Чай фруктовый с сахаром	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8
	Итого за прием	440.00	468.33	10.61	13.24	61.01	428.75	136.68	309.84	19.32	18	146.3	0.08	13.1
	Всего	1895.00	1398.39	58.81	39.63	212.26	572.85	233.38	601.25	35.93	48.01	1062.79	4.09	100.60
				МЕНЮ		я (пятниц	ца 1)							
No	Наименование блюда	D. was s	211	F		Углеводы,				()		D	()	
	ЗАВТРАК	Выход, г	ЭЦ, ккал	ьелки, г	Жиры, г			неральные Mg	1	(MF)		Витами	іны (мг) В1	c
	Огурец свежий	60	41.9	5.25	0		7.41	10.58	13.88	0.48	A 0	=		
	Котлета рыбная Дружба сметанном соусе	110		11.7	12.91	14.9		28.45	141.4	1.27				3.96
	Рис отварнойс маслом	200		3.6	4.71	30.66		25.6	75.8	1.27	1.1	0	0.45	
	Кисель плодово-ягодный	200		0.34			71.69	47.41	57.94	1.18		162.4		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50		3.06	0.41	23.03	71.09	47.41	37.34	1.10	0.24	102.4	0.04	
	Фрукт	150	67	0.3	0.41	21.8	9	0	0	0.6	0	0	0	, i
-	Итого за прием	770	773.02	24.25	18.03	119.7	150.4	112.04	289.02	4.73	52.34	585.8	7.52	29.37
	ОБЕД	770	773.02	24.23	18.03	113.7	150.4	112.04	203.02	4.73	32.34	363.8	7.52	23.37
	Помидор свежий	60	41.9	5.25	14.48	5.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
	Борщ Сибирский со сметаной	240		1.65	5.6		35.5	21	42.58	0.40	0			
ср	ворщ елопректи со сметанои	240	170.4	1.03	3.0	12.3	33.3		72.50	0.55			0.04	0.23
	Макаронник с курицей и сыром	240	626.6	26.09	24.09	49.8	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96
352	Компот из сухофруктов	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	820	1142.37	40.01	45.09	133.14	184.6	123.84	310.1	17.08	51.24	587.4	7.17	37.6
	Полдник для 2 смены													
338	Фрукт	150	100	0.45	0	31.5	9	0	0	0.6	0	0	0	0
ПР	Кондитер. издел весовое	50	213.2	2.1	4.8		1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	
382	Какао на молоке	200		4.08	3.5	17.58	122	14	90	0.56		108.5	0.06	
	Итого за прием	390.00	431.3	6.63	8.3	75.38	132.2	16.4	102.1	1.26	0.04	108.8	0.07	7.12
	Всего	1980.00	2346.69	70.89	71.42	328.22	467.20	252.28	701.22	23.07	103.62	1282.00	14.76	74.09
			N	ЛЕНЮ 2 і		понедель	ник 2)							
No	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	Ma	неральные	STEMPLITE	(MI)		Витами	іны (мг)	
	ЗАВТРАК	ounoμ, i	оц, ккал	DENKY, I	יומאוטיי ו		1	•		Fe	Α	В	В1	c

71	Подгарнировка из свежего помидора	60	41.9	5.25	14.48	5.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
288	Курица запеченная /отварная с соусом	110	177.2	14.4	14.4	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны отварные с маслом	200	294	15.7	12.24	104.2	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
379	Чай с сахаром	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	21.8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	620	746.7	41.58	44.21	147.81	194.59	223.04	382.32	8.28	49.5	431.48	6.58	30.64
	ОБЕД													
	Салат из свежих овощей/													
48	капуста,морковь,свёкла,чесночек с р/м	100	100	1.28	5.1	11.5	34.2	16.3	21.62	1.62	180.76	217.8	0.05	14.6
101	Суп картофельный с рисом на к/б	240	147.2	1.58	2.19	21.66	18.44	20	50.04	0.71	0	978.3	0.08	6.6
288	Бефстрогонов из кур. печени в сливочном соу	110	177.2	14.6	14.6	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Картофель отварной с маслом	200	326	17.3	14.03	62.1	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Кисель плодово-ягодный	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	830	1053.87	40.5	31.74	149.29	159.91	245.71	401.12	21.67	29.74	1150	6.67	29.07
	Полдник													
ПР	Йогурт	180	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
338	Фрукт 150г	150	100	0.45	0	31.5	9	0	0	0.6	0	0	0	0
379	Чай с сахаром	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
	Чай с сахаром Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	200 60		3.17 1.8	2.68 5.3	15.9 32.1	129.6 1.2	50.56 2.4	129.6 12.1	1.22 0.1	20 0	0.34 0.3	0.06 0.01	7.12 0
	·				5.3 19.28	32.1 100.7								7.12 0 12.22
	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень Итого за прием	60	237	1.8	5.3	32.1	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень Итого за прием	60 430	237 711.6	1.8 17.62 17.62	5.3 19.28 19.28 2 неде л	32.1 100.7 100.70 я (вторни	1.2 454.8 454.80	2.4 88.16	12.1 253.9	0.1 2.72	0 38	0.3 98.64	0.01 0.1	0 12.22
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень Итого за прием Всего	60 430 1880.00	237 711.6 711.60	1.8 17.62 17.62 МЕНЮ	5.3 19.28 19.28 2 неде л	32.1 100.7 100.70	1.2 454.8 454.80 IK 2)	2.4 88.16 88.16	12.1 253.9 253.90	0.1 2.72 2.72	0 38	0.3 98.64 98.64	0.01 0.1 0.10	0 12.22
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень <i>Итого за прием Всего</i> Наименование блюда	60 430	237 711.6	1.8 17.62 17.62	5.3 19.28 19.28 2 неде л	32.1 100.7 100.70 я (вторни Углеводы, г	1.2 454.8 454.80 ік 2)	2.4 88.16 88.16 неральные	12.1 253.9 253.90 элементы	0.1 2.72 2.72 (Mr)	0 38 38.00	0.3 98.64 98.64 Витами	0.01 0.1 0.10 ны (мг)	12.22 12.22
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень Итого за прием Всего	60 430 1880.00	237 711.6 711.60	1.8 17.62 17.62 МЕНЮ	5.3 19.28 19.28 2 неде л	32.1 100.7 100.70 я (вторни Углеводы, г	1.2 454.8 454.80 ік 2)	2.4 88.16 88.16 неральные	12.1 253.9 253.90 элементы	0.1 2.72 2.72	0 38 38.00	0.3 98.64 98.64 Витами	0.01 0.1 0.10 ны (мг)	0 12.22
ΠP N 2	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень <i>Итого за прием Всего</i> Наименование блюда	60 430 1880.00	237 711.6 711.60 ЭЦ, ккал	1.8 17.62 17.62 МЕНЮ Белки, г	5.3 19.28 19.28 2 неде л	32.1 100.7 100.70 я (вторни Углеводы, г	1.2 454.8 454.80 ік 2)	2.4 88.16 88.16 неральные	12.1 253.9 253.90 элементы	0.1 2.72 2.72 (Mr)	0 38 38.00	0.3 98.64 98.64 Витами	0.01 0.1 0.10 ны (мг)	12.22 12.22
ΠP N º	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень Итого за прием Всего Наименование блюда ЗАВТРАК	60 430 1880.00 Выход, г	237 711.6 711.60 ЭЦ, ккал	1.8 17.62 17.62 МЕНЮ Белки, г	5.3 19.28 19.28 2 недел Жиры, г	32.1 100.7 100.70 я (вторни Углеводы, г	1.2 454.8 454.80 ік 2) Ми	2.4 88.16 88.16 неральные	12.1 253.9 253.90 элементы Р	0.1 2.72 2.72 (Mr) Fe	0 38 38.00	0.3 98.64 98.64 Витами В	0.01 0.1 0.10 ны (мг)	0 12.22 12.22
ΠP № 182	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень <i>Итого за прием Всего</i> Наименование блюда ЗАВТРАК Каша молочная Дружба с маслом сливочным	60 430 1880.00 Выход, г	237 711.6 711.60 Э Ц, ккал 523 51.6	1.8 17.62 17.62 МЕНЮ Белки, г	5.3 19.28 19.28 2 недел жиры, г	32.1 100.7 100.70 я (вторни Углеводы, г	1.2 454.8 454.80 ік 2) Ми Са	2.4 88.16 88.16 неральные Mg	12.1 253.9 253.90 элементы Р	0.1 2.72 2.72 (Mr) Fe 5.16	0 38 38.00 A 29.5	0.3 98.64 98.64 Витами В	0.01 0.1 0.10 ны (мг)	0 12.22 12.22
ΠΡ № 182 3 ΠΡ	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень <i>Итого за прием Всего</i> Наименование блюда ЗАВТРАК Каша молочная Дружба с маслом сливочным Сыр плорционно	60 430 1880.00 Выход, г	237 711.6 711.60 ЭЦ, ккал 523 51.6 133	1.8 17.62 17.62 МЕНЮ Белки, г 13.155	5.3 19.28 19.28 2 недел Жиры, г 14.03 2.61	32.1 100.7 100.70 я (вторни Углеводы, г	1.2 454.8 454.80 IK 2) Ми Са 52.48 100	2.4 88.16 88.16 неральные Мg 161.8 4.5	12.1 253.9 253.90 элементы Р 228.3	0.1 2.72 2.72 (Mr) Fe 5.16 0.1	0 38 38.00 A 29.5	0.3 98.64 98.64 Витами В	0.01 0.1 0.10 ны (мг)	0 12.22 12.22

	Итого за прием	415	385.2	9.18	5.7	69.2	238.6	55.06	193.6	1.92	43	5.41	0.06	7.2
	ОБЕД													
47	Салат из свеж. Помидор и огурцов с р/м	100	100	0.49	5	6.9	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91
82	Борщ Сибирский со сметаной	240	170	1.9	12.6	24.3	35.5	21	42.58	0.95	0	0	0.04	8.23
	Каша гречневая по-Купечески с мясом и													
265	овощами	240	538	27	51.12	48.4	18.29	29.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17
368	Компот из яблок	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	760	1011.47	35.92	64.64	138.03	137.68	114.35	259.12	16.44	0.24	164	0.21	20.58
	Полдник													
ПР	Йогурт	180	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
379	Кофейный напиток с молоком	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Выпечка / пряник на замену.	70	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	450	545.6	17.17	18.28	61.6	445.8	88.16	253.9	2.12	38	98.64	0.1	12.22
	Всего	1625.00	1657.67	56.26	85.60	215.53	713.08	253.07	642.62	19.78	58.24	262.98	0.37	39.92
				MELL	2 110 110	ля (среда	. 21							
				IVIETIN			1 2)							
No						Углеводы,								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал			Углеводы, г	Ми	неральные		· ·	. 1	Витами		
	ЗАВТРАК			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ми Са	Mg	Р	Fe		В	B1	C 12.22
70	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора	60	41.9	Белки, г 5.25	жиры, г 14.48	Углеводы, г 5.71	Ми Са 7.41	Mg 10.58	P 13.88	Fe 0.48	0	в 423.4	B1 0.03	13.23
70 309	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром	60	41.9 336.8	Белки, г 5.25 13.155	жиры, г 14.48 14.03	Углеводы, г 5.71 46.89	Ми Са 7.41 52.48	Mg 10.58 161.8	P 13.88 228.3	Fe 0.48 5.16	0 29.5	B 423.4 0.94	B1 0.03 6.36	13.23 0.8
70 309 379	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком	60 220 200	41.9 336.8 100.6	Белки, г 5.25 13.155 3.17	жиры, г 14.48 14.03 2.68	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9	Ми Са 7.41 52.48 129.6	Mg 10.58 161.8 50.56	P 13.88 228.3 129.6	Fe 0.48 5.16 1.22	0 29.5 20	в 423.4	B1 0.03	13.23
70 309 379 ПР	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный	60 220 200 50	41.9 336.8 100.6 133	Белки, г 5.25 13.155 3.17 3.06	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8	Ми Са 7.41 52.48 129.6	Mg 10.58 161.8 50.56	P 13.88 228.3 129.6	Fe 0.48 5.16 1.22 0	0 29.5 20 0	B 423.4 0.94 0.34	B1 0.03 6.36	13.23 0.8
70 309 379 ПР	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт	60 220 200 50 150	41.9 336.8 100.6 133 100	Белки, г 5.25 13.155 3.17 3.06 0.45	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5	Ми Са 7.41 52.48 129.6 0	Mg 10.58 161.8 50.56 0	P 13.88 228.3 129.6 0	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.6	0 29.5 20 0	9423.4 0.94 0.34 0	0.03 6.36 0.06 0	13.23 0.8 7.12 0
70 309 379 ПР 338	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием	60 220 200 50	41.9 336.8 100.6 133	Белки, г 5.25 13.155 3.17 3.06	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8	Ми Са 7.41 52.48 129.6	Mg 10.58 161.8 50.56	P 13.88 228.3 129.6	Fe 0.48 5.16 1.22 0	0 29.5 20 0	B 423.4 0.94 0.34	B1 0.03 6.36	13.23 0.8
70 309 379 ПР 338	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием ОБЕД	60 220 200 50 150 680	41.9 336.8 100.6 133 100 712.3	5.25 13.155 3.17 3.06 0.45 25.085	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41 0 31.6	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5 121.8	Ми Са 7.41 52.48 129.6 0 9 198.49	Mg 10.58 161.8 50.56 0 222.94	P 13.88 228.3 129.6 0 0 371.78	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.6 7.46	0 29.5 20 0 0 49.5	9423.4 0.94 0.34 0 0 424.68	0.03 6.36 0.06 0 0 6.45	13.23 0.8 7.12 0 0 21.15
70 309 379 ПР 338	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием ОБЕД Свежий огурец	60 220 200 50 150	41.9 336.8 100.6 133 100 712.3	Белки, г 5.25 13.155 3.17 3.06 0.45	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5	Ми Са 7.41 52.48 129.6 0	Mg 10.58 161.8 50.56 0	P 13.88 228.3 129.6 0 0 371.78	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.6 7.46	0 29.5 20 0	9423.4 0.94 0.34 0	0.03 6.36 0.06 0	13.23 0.8 7.12 0
70 309 379 ПР 338	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием ОБЕД Свежий огурец Салат из свежей	60 220 200 50 150 680	41.9 336.8 100.6 133 100 712.3	5.25 13.155 3.17 3.06 0.45 25.085	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41 0 31.6	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5 121.8	Ми Са 7.41 52.48 129.6 0 9 198.49	Mg 10.58 161.8 50.56 0 0 222.94 8.68	P 13.88 228.3 129.6 0 0 371.78 17.62	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.66 7.46 0.38	0 29.5 20 0 0 49.5	B 423.4 0.94 0.34 0 0 424.68	0.03 6.36 0.06 0 0 6.45	13.23 0.8 7.12 0 0 21.15 8.91
70 309 379 ПР 338 71	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием ОБЕД Свежий огурец Салат из свежей капусты,моркови,кукурузы,с р/м	60 220 200 50 150 680 60	41.9 336.8 100.6 133 100 712.3 21.3	5.25 13.155 3.17 3.06 0.45 25.085 0.25	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41 0 31.6 5.1	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5 121.8 0.54	Ми Ca 7.41 52.48 129.6 0 9 198.49 9.49 6.8	Mg 10.58 161.8 50.56 0 222.94 8.68	P 13.88 228.3 129.6 0 0 371.78 17.62	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.6 7.46 0.38 0.24	0 29.5 20 0 0 49.5	9 423.4 0.94 0.34 0 0 424.68 4.17	0.03 6.36 0.06 0 0 6.45 0.05	13.23 0.8 7.12 0 0 21.15 8.91
70 309 379 ПР 338 71 42 103	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием ОБЕД Свежий огурец Салат из свежей капусты,моркови,кукурузы,с р/м Суп лапша на кур. бульоне с картофелем	60 220 200 50 150 680 60 100 240	41.9 336.8 100.6 133 100 712.3 21.3	5.25 13.155 3.17 3.06 0.45 25.085 0.25 2.6	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41 0 31.6 5.1	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5 121.8 0.54 6.9	Ми Ca 7.41 52.48 129.6 0 9 198.49 9.49 6.8 116	Mg 10.58 161.8 50.56 0 222.94 8.68 6.4 69.87	P 13.88 228.3 129.6 0 0 371.78 17.62 17.3 138.2	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.6 7.46 0.38 0.24 1.39	0 29.5 20 0 0 49.5	9 423.4 0.94 0.34 0 424.68 4.17 4.09 536.8	0.03 6.36 0.06 0 0 6.45 0.05	13.23 0.8 7.12 0 0 21.15 8.91 3.3 15.59
70 309 379 ΠP 338 71 42 103 269	ЗАВТРАК Подгарнировка из свежего помидора Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный витаминизированный Фрукт Итого за прием ОБЕД Свежий огурец Салат из свежей капусты,моркови,кукурузы,с р/м	60 220 200 50 150 680 60	41.9 336.8 100.6 133 100 712.3 21.3 65 177.6 319	5.25 13.155 3.17 3.06 0.45 25.085 0.25	жиры, г 14.48 14.03 2.68 0.41 0 31.6 5.1	Углеводы, г 5.71 46.89 15.9 21.8 31.5 121.8 0.54	Ми Ca 7.41 52.48 129.6 0 9 198.49 9.49 6.8	Mg 10.58 161.8 50.56 0 222.94 8.68	P 13.88 228.3 129.6 0 371.78 17.62 17.3 138.2 104.3	Fe 0.48 5.16 1.22 0 0.6 7.46 0.38 0.24 1.39 1.11	0 29.5 20 0 0 49.5 0	9 423.4 0.94 0.34 0 0 424.68 4.17	0.03 6.36 0.06 0 0 6.45 0.05	13.23 0.8 7.12 0 0 21.15 8.91

ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	860	860.5	248.55	355.6	984.79	2460	1243.5	2765.2	89.94	251.7	2405.2	14.34	192.7
	Полдник													
ПР	Йогурт	180	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахором	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	60	237	1.8	5.3	32.1	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	440	568.33	18.51	17.74	61.01	428.75	136.68	309.84	19.32	18.01	98.7	0.05	8.77
	Всего	1980.00	2141.13	43.60	49.34	182.81	627.24	359.62	681.62	26.78	67.51	523.38	6.50	29.92
				МЕНЮ	2 недел	ıя (четве <u>г</u>	or 2)							
						Углеводы,	•							
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	г	Ми	неральные	элементы	(ML)		Витами	ны (мг)	
	ЗАВТРАК							Mg	P	Fe		В		С
	Каша молочная пшеничная с маслом	240		25.56		39.92	47.69	44.35				5.07	0.02	1.59
	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	21.8	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахором	200	28		0	14.04	6	0		0.4	0	0	0	0
	Итого за прием	580	582.2	645.15	842.9	2578.4	7103.1	3471.5	7758.5	257.9	807.3	5646	35.74	460.31
	ОБЕД													
	Свежий огурец	60		0.25	5.1	0.54	9.49	8.68				4.17	0.05	8.91
149	Суп Полевой на курином бульоне	240	159.6	3.05	11.08	12.48	105.9	85.72	105.6	1.54	15.13	142.88	0.07	12.8
	Бефстрогонов из куриного филе в													
	сливочном соусе 65/45	110		14.2		4.2	12.29	20.54				0	0.07	0.17
	Рис отварной	200	309	3.6		30.66	4.5	25.6	75.8			0	0.45	0
	Компот из сухофруктов	200		0.04		24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	_		0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40		2.48		12.9	12.2					1.6	0.06	0
	Итого за прием	890	976.67	27.82	33.52	112.34	150.78	156.94	361.22	17.61	16.23	149.05	0.74	29.88
	Полдник													
	Фрукт 150г	150			0	21	9	0				0	0	0
	Кофейный напиток на молоке	200			0	14.04	6	0		•		0	0	0
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	60		1.8		32.1	1.2	2.4			0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	410	307	4.1	5.3	67.14	16.2	2.4	12.1	1.1	0	0.3	0.01	0

	Всего	1880.00	1865.87	677.07	881.75	2757.84	7270.09	3630.87	8131.84	276.61	823.57	5795.30	36.49	490.19
				MEHIO	2	ія (пятниц	ın 2\							
		l	1	IVIERIO	и недел	ія (пятниц Углеводы,	ца <i>2)</i>							
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г		Ми	неральные	элементы	(wr)		Витами	іны (мг)	
	ЗАВТРАК						Ca	Mg	Р	Fe	Α	В	B1	С
70	Огурец свежий	60	21.3	5.25	0	5.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23
8/354	Биточек мясной со сметанным соусом	110	225.9	21.8	15.7	18.4	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Гречка отварная с маслом	200	324	11.5	8.12	51.4	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
352	Чай фруктовый	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	21.8	0	0	0	0	0	0	0	C
338	Фрукт	150	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	C
	Итого за прием	770	844.3	43.35	27.73	142.72	143.35	48.47	194.88	4.54	41.33	424.06	0.18	45.07
	ОБЕД													
70	Подгарнировка /Помидор свежий	100	41.9	0.6	0.24	2.1	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70
102	Похлебка Деревенская с картофелем	240	145	1.95	6.08	11.9	82.88	55.05	83.2	1.55	7.29	978.3	0.07	16.35
8/354	Курица запеченная /шашлычок в соб.соку	110	225.5	18.6	12.88	17.17	35.04	26.13	133.6	1.22	21.33	0.32	0.05	0.7
302	Картофель отварной с маслом	200	283	9.62	7.06	42.1	12.3	1.2	17.8	1.02	0	0	0.04	24.02
352	Кисель плодово-ягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	C
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	C
	Итого за прием	930	998.2	38.89	30.68	137.38	228.92	113.54	353.12	18.39	48.62	984.65	3.28	118.19
	Полдник													1
338	Фрукт	150	90.00	0.60	0.00	42.00	18.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00
ПР	Иогурт 2,5%	90	75.00	7.10	6.30	2.90	115.00	35.20	112.20	0.80	18.00	98.00	0.03	5.10
383	Какао с молоком	200	138.10	3.44	3.50	24.41	129.60	50.56	129.60	1.22	20.00	0.34	0.06	7.12
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171.00	1.80	4.30	24.50	1.20	2.40	12.10	0.10	0.00	0.30	0.01	0.00
	Итого за прием	400	474.10	12.94	14.10	93.81	263.80	88.16	253.90	3.32	38.00	98.64	0.10	12.22
	Всего	2100.00	2316.60	95.18	72.51	373.91	636.07	250.17	801.90	26.25	127.95	1507.35	3.56	175.48
				MEHI	О на з	амену	Nº1	_	_	_		_		
						Углеводы,								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	г	Ми	неральные	элементы	(WL)		Витами	іны (мг)	
	ЗАВТРАК						Ca	Mg	Р	Fe	Α	В	B1	С

64	Огурец порц.	30	6.3	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
	Сосиска отварная	50		7	12	0.2	5.1	0.1	10.54		0	6.8	0.13	9.49
	Макароны отварные с маслом	150		13.155	14.03	86.89	52.48	161.8		5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
	Кисель плодоваягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56		1.22	20	0.34	0.06	7.12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50		3.06	0.41	21.8	0	0		0	0	0	0	
	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	580	860.56	17.01	19.89	98.27	239	204	411	6.49	9.4	223.7	0.45	45.4
	ОБЕД													
64	Огурец соленый порц.	40	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
104	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	118.81	5.83	4.56	13.59	25.52	32.01	10,3,97	1.51	3.96	115	0.12	9.87
ПР	Сосиска отварная	50	145	7	12	0.2	5.1	0.1	10.54	1.42	0	6.8	0.13	9.49
309	Макароны отварные с маслом	150	304.7	13.155	14.03	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	0.29	6.36
352	Кисель плодоваягодный	200	98.1	1.44	3.5	24.41	79.6	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
ПР	Хлеб ржаной	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	730	879.71	34.285	35.01	165.33	179.7	230.92	338.8	22.69	53.46	128.77	0.68	34.94
	Полдник													
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Йогурт	90	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахором	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	420	577.33	25.61	23.04	56.31	543.75	171.88	422.04	20.12	36.01	196.7	0.08	13.87
	Всего	1730.00	2317.60	76.91	77.94	319.91	962.45	606.80	1171.84	49.30	98.87	549.17	1.21	94.21
				MEH	Оназ	амену і	Nº2							
						Углеводы,								
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Γ			элементы	(ML)		Витами	'''	
	ЗАВТРАК				_			٠٠٠٥		Fe	•	В		С
	Огурец соленый порц.	30		0.18	0	0.54	4.8				0	4.09	0.02	2.1
	Рагу по домашнему с курицей	200	266	19.8	12.5	14.3	18.29	29.54		1.11	0	2.69	0.07	0.17
	Компот из сухофруктов	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0			0	0.4	0.04	8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3.06	0.41	21.8	0		-		0	0	0	0
	Фрукт	100	67	0.3	0	21	9		, ,	0.6	0	0	0	0
	Итого за прием	580	568.6	23.38	12.95	82.4	38.49	39.59	123.96	2.07	0	7.18	0.13	10.27

	ОБЕД													
72	Огурец соленый порц.	40	8.4	0.18	0	0.54	4.8	10.05	16.06	0.18	0	4.09	0.02	2.1
82	Борщ со сметаной	210	180.87	2.79	4.12	15.51	93	55.88	110.5	1.39	17.98	536.8	0.11	15.59
269	Рагу по домашнему с курицей	200	266	19.8	12.5	14.3	18.29	29.54	104.3	1.11	0	2.69	0.07	0.17
349	Компот из сухофруктов	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8
Пр	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121.3	4.2	0.5	26.8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83.4	2.48	0.42	12.9	12.2	16.4	54.3	13.2	0	1.6	0.06	0
	Итого за прием	730	754.17	29.49	17.58	94.81	134.69	111.87	288.76	16.06	17.98	545.58	0.3	25.86
	Полдник													
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7.1	6.3	2.9	115	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
ПР	Йогурт	90	274	12.2	11.3	21.2	315	35.2	112.2	0.8	18	98	0.03	5.1
377	Чай с сахором	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	0.4	0.01	3.67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
	Итого за прием	420	577.33	25.61	23.04	56.31	543.75	171.88	422.04	20.12	36.01	196.7	0.08	13.87
		·						·	·	·		·		

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.

						Углеводы,								
Nº	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Г	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	Α	В	B1	С
	Итого на 10 дней прием завтрак	6355.00	6765.44	883.36	1066	3547.7	8817.5	4630.8	10533	323.75	1245	8411.6	57.55	656.86
	Итого на прием за 1 завтрак /среднее	539	602.3	26.2	23.6	106.7	191.1	136.2	336.5	6.9	72.02	156.8	3.2	38.6
	Итого на 10 дней прием обед	8510.00	9673.36	589.06	695.26	2250.85	3923.56	2575.04	5832.88	259.01	778.96	9294.24	51.26	673.89
	Итого на прием за 1 обед /среднеедневное	847	965.9	58.8	69.3	225	391.4	142.7	325.3	6.5	60.9	88.06	3.02	52.4

^{*} Блюда из справочника с дополнениями.

Приложение № 1

Сезонные замены салатов и закусок после 01 ноября на 2022-2023 учебный год.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
Понедельник №1 Завтрак		Помидор свежий	№47*	Салат из квашеной капусты с зел. горошком, лучком репчатым и растительным маслом
Вторник №1 Завтрак/Обе		Помидор свежий/ Огурец свежий	№ 71/49*	Огурец соленый /Салат из свежей капусты,моркови,свеклы,чесночка и р/м
Среда №1	Среда №1 Обед Помидор свежий		№ 51	Витаминка
Пятница №1	Завтрак /Обед	Огурец свежий/Помидор свежий	ПР	Кукурузка десертная/зеленый горошек консервированные,припущенные./ Соленый огурец
Понедельник №2	Завтрак	Свежий спомидор	№ 48	Салат Витаминка
Среда №2	Завтрак /Обед	Помидор свежий/ Огурец свежий	№47*	Кукуруза десертная/ зеленый горошек/Салат из квашеной капусты с зел. горошком, лучком репчатым
Пятница №2	Завтрак/ Обед	Огурец свежий /Помидор	№70	Огурец соленый/ Винегрет
			·	Приложение № 2

Сезонные замены салатов и закусок из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
		Салат из свежей		
		капусты,моркови,свеклы,чесночка и		
Вторник №1	Обед	растительного масла	№ 71*	Соленый огурец
Среда №1	Обед	Витаминка	№ 39	Салат картофельный с отварной морковью, кукурузой с растительным маслом
		Салат из свежей капусты с соленым		Салат из квашеной капусты с зел. горошком, лучком
Четверг №1	Обед	огурцом		репчатым и растительным маслом
Понедельник №2	Обед	Салат из свежей капусты, моркови, свеклы, чесночка и растительного масла	ПР	Кукурузка десертная/зеленый горошек консервированные,припущенные.
Вторник №2	Обед	Салат из свежих помидорови огурцов с растительным маслом	№67	Винегрет с зеленым горошком
Четверг №2	Обед	Салат из свежей капусты соленым огурцом	№70	Огурец соленый