

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"



Директор

2 сентября

2024г.

2

сентября

2024 г.

М.В.Дудукина

## 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		
<b>ЗАВТРАК</b>											
171	Каша гречневая распечатая	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
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>											
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 отварной						180	4,52	7,33	49,68	282,78
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						970,00	32,23	31,35	154,07	1014,88
<b>ПОЛДНИК</b>											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					

	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>5</b>	<b>100,7</b>	<b>463,6</b>					
	<b>День второй (вторник 1)</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>725,00</b>	<b>18,47</b>	<b>23,83</b>	<b>118,32</b>	<b>762,70</b>	<b>725,00</b>	<b>18,47</b>	<b>23,83</b>	<b>118,32</b>	<b>762,70</b>
	<b>ОБЕД</b>										
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>34,12</b>	<b>34,6</b>	<b>103,9</b>	<b>891,8</b>	<b>930</b>	<b>35,65</b>	<b>38,28</b>	<b>114,15</b>	<b>972,06</b>
	<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>										
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
	<b>ИТОГО:</b>						<b>930</b>	<b>38,41</b>	<b>38,42</b>	<b>116,1</b>	<b>980,82</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>10,4</b>	<b>11,5</b>	<b>67,4</b>	<b>401</b>					
	<b>День третий (среда 1)</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
173	Каша пшеничная 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 стуженным молоком	140	21	22,3	33	423	140	21	22,3	33	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8

	Пряники	60	3,4	3	45,8	217	60	3,4	3	45,8	217
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590,00</b>	<b>37,68</b>	<b>37,78</b>	<b>158,44</b>	<b>1124,60</b>	<b>590,00</b>	<b>37,68</b>	<b>37,78</b>	<b>158,44</b>	<b>1124,60</b>
<b>ОБЕД</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860,00</b>	<b>40,44</b>	<b>30,00</b>	<b>122,49</b>	<b>880,86</b>	<b>930,00</b>	<b>43,59</b>	<b>32,34</b>	<b>132,60</b>	<b>954,63</b>
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>						<b>930,00</b>	<b>31,61</b>	<b>30,99</b>	<b>111,65</b>	<b>812,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330,00</b>	<b>4,7</b>	<b>6,52</b>	<b>43</b>	<b>210</b>					
<b>День четвертый (четверг 1)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>627</b>	<b>30,97</b>	<b>41,27</b>	<b>124,16</b>	<b>1040,80</b>	<b>630</b>	<b>30,77</b>	<b>41,27</b>	<b>123,16</b>	<b>1039,80</b>
<b>ОБЕД</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>32,35</b>	<b>20,63</b>	<b>73,62</b>	<b>817,85</b>	<b>925</b>	<b>35,28</b>	<b>24,49</b>	<b>178,88</b>	<b>916,38</b>
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>											

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
	<b>ИТОГО:</b>						<b>925</b>	<b>41,08</b>	<b>24,47</b>	<b>216,31</b>	<b>926,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>91,4</b>	<b>561</b>					
<b>День пятый (пятница 1)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Бутерброд с маслом	35 /10					35 /10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	160	4,5	8,5	25	195	160	4,5	8,5	25	195
209	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63	40	5,1	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	200	0,8	0,6	10,3	94
	<b>ИТОГО:</b>	<b>675,00</b>	<b>21,20</b>	<b>28,91</b>	<b>107,10</b>	<b>794,20</b>	<b>675,00</b>	<b>21,20</b>	<b>28,91</b>	<b>107,10</b>	<b>794,20</b>
<b>ОБЕД</b>											
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 гречками	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765,00</b>	<b>33,52</b>	<b>18,98</b>	<b>102,21</b>	<b>726,80</b>	<b>840,00</b>	<b>37,42</b>	<b>25,10</b>	<b>109,62</b>	<b>790,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>305</b>	<b>9,31</b>	<b>9,31</b>	<b>45,02</b>	<b>300,45</b>					
<b>День шестой (суббота 1)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>665,00</b>	<b>20,05</b>	<b>21,62</b>	<b>95,45</b>	<b>660,80</b>	<b>665,00</b>	<b>20,05</b>	<b>21,62</b>	<b>95,45</b>	<b>660,80</b>
	<b>ОБЕД</b>										
111	Суп с макаронными изделиями и птицей	275	14,6	9,2	22,7	235	275	14,6	9,2	22,7	235
269 / 331	Биточки с соусом	130	14,75	15,3	22,15	284,5	130	14,75	15,3	22,15	284,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815,00</b>	<b>41,03</b>	<b>27,62</b>	<b>144,27</b>	<b>968,30</b>	<b>845,00</b>	<b>44,75</b>	<b>32,53</b>	<b>140,94</b>	<b>1025,80</b>
	<b>День седьмой (понедельник 2)</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585,00</b>	<b>26,89</b>	<b>15,39</b>	<b>111,45</b>	<b>730,47</b>	<b>550,00</b>	<b>22,89</b>	<b>10,49</b>	<b>84,25</b>	<b>522,47</b>
	<b>ОБЕД</b>										
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	Расольник 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835,00</b>	<b>33,12</b>	<b>20,31</b>	<b>108,60</b>	<b>745,51</b>	<b>915,00</b>	<b>36,63</b>	<b>24,53</b>	<b>121,27</b>	<b>848,85</b>
	<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>										
75	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
96	Расольник 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
	<b>ИТОГО:</b>						<b>915,00</b>	<b>41,28</b>	<b>19,04</b>	<b>113,52</b>	<b>776,00</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>5</b>	<b>100,7</b>	<b>463,6</b>					

<b>День восьмой (вторник 2)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>713,00</b>	<b>20,20</b>	<b>27,92</b>	<b>117,30</b>	<b>825,80</b>	<b>713,00</b>	<b>20,20</b>	<b>27,92</b>	<b>117,30</b>	<b>825,80</b>
<b>ОБЕД</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895,00</b>	<b>29,65</b>	<b>39,35</b>	<b>115,47</b>	<b>915,79</b>	<b>965,00</b>	<b>30,82</b>	<b>41,35</b>	<b>123,00</b>	<b>968,45</b>
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>											
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
	<b>ИТОГО:</b>						<b>965,00</b>	<b>37,47</b>	<b>42,90</b>	<b>144,84</b>	<b>1096,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>10,4</b>	<b>11,5</b>	<b>67,4</b>	<b>401</b>					
<b>День девятый (среда 2)</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565,00</b>	<b>43,21</b>	<b>35,99</b>	<b>123,89</b>	<b>1002,61</b>	<b>595,00</b>	<b>34,66</b>	<b>39,27</b>	<b>140,69</b>	<b>1087,41</b>
<b>ОБЕД</b>											
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 гречками	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 гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>40,49</b>	<b>32,72</b>	<b>163,37</b>	<b>1086,8</b>	<b>930</b>	<b>45,15</b>	<b>39,83</b>	<b>164,84</b>	<b>1187,3</b>
	<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>										
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
	<b>ИТОГО:</b>						<b>945</b>	<b>41,08</b>	<b>38,91</b>	<b>253,62</b>	<b>1124,65</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330,00</b>	<b>4,7</b>	<b>6,52</b>	<b>43</b>	<b>245</b>					
	<b>День десятый (четверг 2)</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>767,00</b>	<b>31,70</b>	<b>44,80</b>	<b>146,20</b>	<b>1119,80</b>	<b>567,00</b>	<b>31,70</b>	<b>44,80</b>	<b>121,80</b>	<b>1018,80</b>
	<b>ОБЕД</b>										
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>24,26</b>	<b>27,09</b>	<b>121,77</b>	<b>754,2</b>	<b>925</b>	<b>26,43</b>	<b>31,97</b>	<b>137,35</b>	<b>852,86</b>
	<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>										
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





**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
<b>Средн. за 12 дней:</b>	<b>644,33</b>	<b>28,57</b>	<b>29,85</b>	<b>117,13</b>	<b>870,42</b>	<b>632,50</b>	<b>28,67</b>	<b>31,00</b>	<b>119,54</b>	<b>882,54</b>
	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
<b>Средн. за 12 дней:</b>	<b>839,58</b>	<b>34,37</b>	<b>27,48</b>	<b>116,63</b>	<b>860,99</b>	<b>825,42</b>	<b>37,32</b>	<b>32,04</b>	<b>132,26</b>	<b>939,13</b>
	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					
<b>Средн. за 10 дней:</b>	<b>307</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>72</b>	<b>406</b>					