

Приложение № 2.

№21-54от "31"июля 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №54 г.Липецка

(наименование общеобразовательного
учреждения)

В.Н.Волков

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 20 " г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 20 " г.

Меню

двухнедельное завтраков для питания

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Итого:	567,5	19,78	33,42	79,58	676,43	2,90	0,24	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	60	0,71	5,05	3,40	74,40	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	282,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,5	18,55	27,84	92,93	764,06	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	#ЗНАЧ!	20,00	21,71	76,65	544,98	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,36	78,33	5,81	421,50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	565,5	20,94	19,36	102,03	581,12	4,01	12,33	283,95	259,36	236,95	55,15	12,09	2,15	112,25	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	60	0,71	5,05	3,40	74,40	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,5	17,38	21,71	71,14	687,62	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,50	30,34	26,62	80,40	662,84	11,67	0,38	861,15	3820,20	84,25	224,07	12,01	5,91	600,00	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,1	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	552,5	18,54	27,84	92,93	671,06	9,43	8,30	562,58	165,58	137,45	234,50	61,61	3,65	826,85	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Итого:	632,5	22,75	20,71	81,56	793,74	15,35	40,08	466,05	65,04	211,23	265,99	313,63	234,65	905,15	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	60	0,71	5,05	3,40	74,40	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	525,5	18,11	13,38	56,10	530,28	11,52	0,26	560,51	31,47	63,92	271,13	63,89	5,21	874,80	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	60	0,71	5,05	3,40	74,40	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	552,5	20,86	31,19	110,57	773,72	0,54	8,27	524,62	100,00	83,30	234,03	45,10	4,38	402,30	

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №54 г.Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)

В.Н.Волков

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

Меню

двухнедельное меню для питания

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

(сводная таблица)

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	20,10	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	217,60	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	738,5	22,32	21,51	84,75	670,32	29,94	0,30	785,30	144,88	64,20	268,73	63,00	5,13	793,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	282,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	743,5	22,16	26,13	90,63	767,46	16,18	0,21	459,23	246,60	161,40	255,17	74,78	4,18	1020,60	

День 3

Обед

92,54

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	

Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	3,40	6,70	20,10	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	788,5	22,70	23,36	93,35	613,22	17,67	0,27	344,70	152,58	105,18	277,61	95,68	6,45	733,30	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	738,5	22,39	17,39	109,18	649,72	8,78	4,52	414,94	228,98	282,64	144,89	46,96	4,28	478,70	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	137
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	520
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	685
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	758,5	19,57	21,96	88,74	734,22	26,68	0,29	550,93	336,86	140,96	355,13	109,94	4,21	1227,10	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	743,50	22,18	24,09	84,37	665,92	15,84	0,53	861,10	3812,68	100,86	371,87	65,44	8,49	706,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	138,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	508
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	723,5	22,16	26,13	90,63	644,46	16,02	0,27	555,63	108,80	148,68	278,69	78,38	4,35	951,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп Крестьянский	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	138
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	520
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	838,5	24,95	23,96	100,91	838,06	18,06	30,11	382,30	172,46	239,78	299,66	328,80	235,34	1115,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	21,10	287,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	
Итого:	703,5	19,45	14,51	64,55	695,72	24,36	0,29	545,70	31,18	87,16	288,53	74,80	5,33	1044,00	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	7,90	5,60	22,30	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тфтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	748,5	26,77	28,38	115,77	826,12	5,18	0,42	600,80	23,00	97,96	282,77	66,84	5,69	699,70	

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СПШ №54 г. Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)

В.Н.Возов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

20 г.

Приложение № 2.2
№21-54от "31" июля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

(наименование образовательного учреждения)

Ф.И.О. руководителя учреждения

20 г.

"Ника-плюс"

ИНН 4823019572

ОГРН 1024840860993

Меню
для ежедневного завтрака и обеда для питания обучающихся
по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды
(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№об/рек				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	392
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,11	274,11	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21	

Обед	388		388		3,87		3,87		6,12		48,74		48,74		274,11		274,11		0,02		0,02		0,04		0,04		0,02		0,02		20,06		20,00		23,63		23,63		58,14		58,14		27,72		27,72		1,35		1,35		13,21		13,21		№об/рек
	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																																		
	Наименование продукта	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K																	
7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше																	
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43																										
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	387,60	484,50	112																										
Мясное тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	217,50	217,50	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	1,69	1,69	403																										
Макароны отварные	150	180	3,10	3,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	530																										
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685																										
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н																										
Итого:	714	764	21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	662,21	741,51	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	266,44	271,62	4,45	4,65	1049,30	1146,20																											
Итого за день:	1101,50	1152,00	25,09	25,77	42,14	43,48	130,70	134,72	936,32	1015,62	24,62	26,13	10,32	10,34	0,25	0,26	56,17	56,17	163,89	177,12	359,76	374,15	294,16	299,34	5,80	6,00	1062,51	1159,41																											

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Мас/рек				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	76,50	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,06	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,11	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	85,21	85,21	

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Медлен				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	20,41	20,41	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	149
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498	498	
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н
Итого:	718,5	768,5	21,75	22,87	29,84	31,18	91,07	94,03	647,86	713,26	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	247,44	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	943,99	943,99	
Итого за день:	1106,50	1156,50	27,02	28,14	36,72	38,06	138,88	141,84	925,07	990,37	26,63	26,63	8,43	8,43	4,93	4,93	47,39	47,39	76,12	76,12	363,68	363,68	213,65	213,65	7,48	7,48	1029,20	1029,20	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Усв.бел.			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	
Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,66	277,66	0,02	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61		
Обед																														

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№б/р		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Винегрет	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	105,35	105,35	71
Рассолка ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,44	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	0,00	0,00	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	663,5	713,5	22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	567,47	594,87	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	419,38	419,38	
Итого за день:	1051,50	1101,50	28,07	28,75	34,99	36,33	127,54	131,56	845,13	872,53	13,02	13,02	0,18	0,18	0,07	0,07	0,00	0,00	88,73	88,73	224,60	224,60	81,83	81,83	6,23	6,23	471,99	471,99	
День 4																													
Завтрак																													

Завтрак																															
Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лес/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	0,00	0,00	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	0,00	0,00	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	
Обед																															

Наименование продукта	Валовый		Белок		Жир		Углевод		Энергетический		Витаминный, мг												Минеральные вещества, мг										№б/р
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K						
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Салат морковный с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,65	5,35	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30							
Суп гороховый с зеленым	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139						
Виточка с соусом	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	103,00	103,00	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00						
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520						
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631				
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н				
Итого:	498,5	548,5	20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	667,32	749,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	198,89	113,10	119,06	5,56	5,91	1033,00	0,00					
Итого за день:	886,50	936,50	26,88	27,58	29,78	30,50	157,42	161,38	958,48	1040,78	49,91	56,57	8,75	8,80	0,33	0,35	50,16	50,14	140,51	147,63	409,26	293,63	154,92	160,88	7,58	7,93	1120,41	87,41					
День 5																																	

Завтрак																														
Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Усв./реп.					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,16	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	302
Батон маргзов витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	5/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61		
Обед																														

Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,60	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	713,5	763,5	18,42	19,00	20,35	23,65	74,24	78,44	488,02	550,82	14,78	14,86	8,38	8,39	0,22	0,23	30,16	30,16	112,15	121,42	282,34	#3ИЯЧ!	99,40	103,85	4,31	4,47	#3ИЯЧ!		388,39
Итого за день:	1101,5	1151,5	23,69	24,27	27,23	30,53	122,05	126,25	765,23	828,03	14,80	14,88	8,43	8,44	0,24	0,25	30,16	30,16	128,38	137,05	319,28	#3ИЯЧ!	116,62	121,07	5,66	5,82	#3ИЯЧ!		441,00
2 недели																													
2 недели																													

День 1																													
Завтрак																													
Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лес/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон карамель витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,60	0,60	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	
Обед																													

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Лес/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43
Суп гороховый с зеленым	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139		
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	30,68	30,68	493
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520		
Чай с сахаром	200/1,5	200/1,5	0,20	0,20	0,60	0,60	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	713,5	793,5	31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	674,91	757,21	44,83	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,75	5,43	5,83	701,24	42,24	6/н
Итого за день:	1101,5	1181,5	37,90	38,60	33,79	34,51	133,43	137,39	966,07	1048,37	44,85	51,51	10,56	10,60	0,35	0,37	69,50	69,50	148,05	155,66	362,32	379,76	130,51	137,57	7,45	7,85	788,65	129,65	
День 2																													

Завтрак																															
Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Лес/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р				Mg		Fe			К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Макароны запеченные с сыром	155	155	5,30	5,30	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	76,50	76,50	334		
Батон карамель витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Итого:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,16	412,16	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	85,21	85,21			
Обед																															

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Нес/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковный с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	451
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	639
Итого:	703,5	753,5	21,74	22,86	29,84	31,18	91,07	94,03	647,96	713,26	26,61	26,61	8,74	8,74	0,23	0,23	30,14	30,12	66,10	65,60	378,05	378,03	281,42	280,32	9,56	9,56	793,10	793,10	
Итого за день:	1091,5	1141,5	28,59	29,71	43,66	45,00	151,42	154,38	1060,02	1125,42	37,83	37,83	8,96	8,96	0,26	0,26	65,74	65,72	111,33	110,83	473,29	473,27	322,54	321,44	11,77	11,71	878,31	878,31	
День 3																													

Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,85	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	30,35	30,35	516
Цыпленок отварной, соус красный острый	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	267,00	267,00	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	611
Итого:	713,5	763,5	24,67	25,25	22,31	25,61	38,56	32,76	798,01	883,61	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	15,78	655,48	655,48	
Итого за день:	1191,5	1151,5	30,72	31,30	31,23	34,53	132,61	136,81	1081,67	1167,27	8,32	8,32	11,47	11,47	11,94	99,06	62,11	43,21	85,90	86,90	153,21	153,21	81,55	81,04	5,67	17,13	708,09	708,09	

День 4

Завтрак:

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Несбрен		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Жесткость				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K					
										7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Огурец свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	136,80	136,80	
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,63	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,58	124
Жаркое по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,34	8,34	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	1088,36	1088,36	436
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	611
Итого:	673,5	723,5	19,48	20,16	18,22	19,56	62,93	66,95	546,32	576,72	23,29	25,97	8,38	8,39	0,36	0,37	18,95	18,95	78,80	87,47	367,16	376,69	104,76	109,21	6,39	6,55	1537,61	1613,53	
Итого за день:	1061,5	1111,5	14,75	15,43	25,10	26,44	110,74	114,76	823,53	853,93	23,31	26,99	8,43	8,44	0,38	0,39	38,95	38,95	94,43	103,10	404,10	413,63	121,98	126,43	7,74	7,90	1590,22	1666,16	

День 5

Завтрак:

Наименование продукта	Выходы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Жестк/л				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	611
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41			

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Жест/уп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	20,41	20,41	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139
Топленый в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,25	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	462
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	631
Итого:	703,5	753,5	25,90	27,48	32,31	33,43	114,71	119,17	813,72	906,02	48,61	51,67	8,77	8,82	0,25	0,27	40,62	40,62	106,45	114,10	247,95	265,39	101,55	108,61	6,03	6,44	1144,04	1238,59	
Итого за день:	1091,5	1141,5	31,94	33,32	39,96	41,08	165,69	170,06	1104,88	1197,18	48,63	54,69	8,95	9,00	0,36	0,38	60,62	60,62	125,51	133,13	342,69	360,13	143,37	150,43	8,05	8,46	1231,45	1326,00	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СПП №54 г. Пущина

(подпись руководителя образовательного учреждения)

В.Н. Волков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

20 г.

Приложение № 2.3
№21-34 от "31" июля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

(подпись руководителя учреждения)

Ф.И.О. руководителя учреждения

20 г.

Меню приготавливаемых блюд

двухнедельное трехразовое горячих завтраков, обедов и полдников для питания

1) обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающие группы продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;

2) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня; 3) учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), обучающихся по программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн. ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	бн
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,11	274,11	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лс/б/реп			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Салат из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	132	
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	216,79	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	433	
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н	
Итого:			21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	683,88	763,18	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,91	266,44	271,62	4,45	4,65		
Подпись																												

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	132
Итого:	230	230	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,04	0,04	4,18	4,18	0,03	0,03	0,00	0,00	105,02	105,02	2,51	2,51	4,14	4,14	0,48	0,48	433
Итого за день:			34,79	35,47	49,89	51,23	196,95	200,97	1363,99	1443,29	24,66	26,16	14,50	14,52	0,28	0,29	56,17	56,17	268,91	282,14	362,27	376,66	298,30	303,48	6,28	6,48	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен. ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302

Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Нсб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутельян 33
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	209,78	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:			21,75	22,87	29,84	31,18	91,07	94,03	647,85	713,26	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	401,22	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	

Подзник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.калл.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Нсб/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	7,30	28,50	28,50	206,50	206,50	0,00	0,00	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	31,00	31,00	66,70	66,70	9,75	9,75	0,99	0,99	43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	7,30	43,50	43,50	264,50	264,50	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	32,29	32,29	68,30	68,30	10,63	10,63	1,20	1,20	433
Итого за день:			33,92	35,04	44,02	45,36	182,38	185,34	1189,27	1254,97	26,65	26,65	8,45	8,45	4,96	4,96	47,39	47,39	108,41	108,41	585,76	431,98	224,28	224,28	8,68	8,68	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценность,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Нсб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,66	277,66	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.кал.		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						Нсб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Винегрет	50	50	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	57.30	57.30	4.75	4.75	0.01	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	17.58	17.58	20.49	20.49	10.45	10.45	0.67	0.67	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2.72	3.40	5.36	6.70	16.08	20.10	109.60	137.00	8.23	8.23	0.04	0.04	0.03	0.03	0.00	0.00	35.50	35.50	42.58	42.58	21.00	21.00	0.95	0.95	110
Плов из птицы	200	200	16.20	16.20	15.80	15.80	36.20	36.20	358.00	358.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	7.11	7.11	100.13	100.13	11.86	11.86	1.47	1.47	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	58.00	58.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	1.29	1.60	1.60	0.88	0.88	0.21	0.21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	13.22	13.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	11.62	22.86	22.86	20.42	20.42	1.58	1.58	б/н
Итого:			22.32	23.00	26.67	28.01	82.93	86.95	596.12	623.52	13.00	13.00	0.13	0.13	0.05	0.05	0.00	0.00	73.10	73.10	187.66	187.66	64.61	64.61	4.88	4.88	

Подзник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценность,ккал		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						№с/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	60,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	0,60	0,60	7,30	7,30	24,80	24,80	107,00	107,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433

Итого за день:				28.67	29.35	42.29	43.63	152.34	156.36	980.78	1008.18	13.07	13.07	1.16	1.16	0.10	0.10	20.00	20.00	180.82	180.82	226.57	226.57	82.71	82.71	6.44	6.44
День 4																											
Завтрак																											
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	
Обед																											
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат моркови с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139
Биточки из филе цыпленка	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	103,00	103,00	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,34	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Наштук из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,45	0,45	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:			20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	698,32	780,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	198,89	113,10	119,06	5,56	5,91	
Полдник																											
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			36.58	37.28	37.53	38.25	202.87	206.83	1311.48	1393.78	49.96	56.62	9.73	9.78	0.36	0.38	50.16	50.14	232.60	239.72	411.23	295.60	155.80	161.76	7.79	8.14	

День 5																											
Завтрак																											
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,35	6,35	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	
Обед																											
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	100,00
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	133,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			18,42	19,00	20,35	23,65	74,24	78,44	488,02	550,82	34,80	38,48	8,51	8,52	0,25	0,26	50,16	50,16	138,88	147,55	398,58	444,44	152,82	157,27	6,48	6,64	
Подливки																											
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Компот из ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			33,39	33,97	34,58	38,28	188,30	192,50	1171,23	1234,03	34,87	38,55	9,62	9,63	0,31	0,32	70,16	70,16	257,10	265,77	516,79	544,44	207,12	211,57	8,86	9,02	

День 1

Завтрак	Наименование продукта																				№б/рец						
	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг										
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	12 лет и старше	В1	12 лет и старше	В2	12 лет и старше	А	12 лет и старше	Са	12 лет и старше		Р	12 лет и старше	Мg	12 лет и старше	Fe	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обоз.	Итого:																						Нсб/рец									
	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг															
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	12 лет и старше	В1	12 лет и старше	В2	12 лет и старше	А	12 лет и старше	Са	7-11 лет	12 лет и старше	Р		12 лет и старше	Mg	7-11 лет	12 лет и старше	Fe	7-11 лет	12 лет и старше		
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43					
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139					
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20		0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	493					
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520					
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685					
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н					
Итого:			31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	697,29	779,59	44,82	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,75	5,43	5,83						

Подлинник																									Нсб/рец		
	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг										
	Наименование продукта		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			41,76	42,46	33,89	34,61	142,99	146,95	1077,29	1159,59	44,89	51,56	11,36	11,40	0,27	0,29	49,50	49,50	222,40	230,01	271,15	288,59	90,45	97,51	5,85	6,25	

День 2

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Нсб/рец
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Макаронные запечённые с сыром	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Нсб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	209,78	209,78	56,00	84,00	1,20	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	209,78	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:			21,74	22,86	29,84	31,18	91,07	94,03	678,86	744,26	26,61	26,61	8,52	8,52	4,98	4,98	22,14	22,12	64,30	63,80	209,78	396,25	283,92	282,82	9,58	9,52	

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг
-----------------------	--------	--	--------	--	-------	--	-----------	--	--------------	--	--------------

Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			37,48	38,60	45,24	46,58	187,41	190,37	1292,02	1357,42	26,68	26,68	9,68	9,68	5,12	5,12	42,14	42,12	175,42	174,92	306,49	492,96	326,62	325,52	11,81	11,75	

Дет. 3

Завтрак

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,66	283,66	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	
Обед																											

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг																Минеральные вещества, мг								№б/рец
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe										
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше							
Свежета с маслом растительным	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	63,90	63,90	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	33								
Суп Крестьянский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110								
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516								
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	508								
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685								
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н								
Итого:			24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	829,96	915,56	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	15,78									
Подливка																																			

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Мгб/сут		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe				
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Кондитерское изделие собственного про-ва (Ватрушка с творогом)	60	60	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	528,00	528,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43		
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685		
Итого:			9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	670,00	670,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433		
Итого за день:			16,70	16,70	16,61	16,61	98,30	98,30	1783,62	1869,22	0,05	0,05	1,04	1,04	0,05	0,05	20,00	20,00	112,11	112,11	54,23	54,23	27,20	27,20	2,13	2,13			
День 4 Завтрак																													

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	685
Обед																											

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P			Mg		Fe			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	124		
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	4		
Жаркое по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	436		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	520		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н		
Итого:			19,48	20,16	18,22	19,56	62,93	66,95	546,32	576,72	23,27	26,95	8,41	8,42	0,38	0,39	39,20	39,20	78,88	87,55	426,51	436,04	120,22	124,67	6,71	6,87			

Подпись		Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Несбалансированно							
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	12 лет и старше	В1	В2	А	12 лет и старше	Са				Р		Mg		Fe						
																	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43				
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685				
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433				
Итого за день:			15,92	15,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1145,53	1175,93	0,05	0,05	1,04	1,04	0,05	0,05	20,00	20,00	112,11	112,11	54,23	54,23	27,20	27,20	2,13	2,13					
День 5																															
Завтрак																															

День 5		15,92		5,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1145,53	1175,93	0,05	0,05	0,26	0,26	0,05	0,05	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Завтрак																											
Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг								Несб/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	
Обед																											

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Несб/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутельная 33
Шп из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139
Тофтели в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	462
Макаронь отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:			25,90	27,48	32,31	33,43	114,71	119,17	813,72	906,02	48,01	54,67	8,77	8,82	0,25	0,27	40,62	40,62	106,48	114,10	247,95	265,39	101,55	108,61	6,03	6,44	
Подпись:																											

Подзаголовок	14,91 119,17 83,12 906,02 48,01 54,67 8,77 8,82 0,25 0,27 40,62 40,62 106,48 114,10 247,95 265,39 101,55 108,61 6,03 6,44																										
Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины,мг								Минеральные вещества,мг								Нсб/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	7,30	28,50	28,50	206,50	206,50	0,00	0,00	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	31,00	31,00	66,70	66,70	9,75	9,75	0,99	0,99	43
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	60,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	7,30	43,50	43,50	266,50	266,50	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	32,29	32,29	68,30	68,30	10,63	10,63	1,20	1,20	433
Итого за день:			11,59	11,59	14,43	14,43	105,94	105,94	1371,38	1463,68	3,22	3,22	0,24	0,24	0,14	0,14	20,00	20,00	58,31	58,31	157,64	157,64	45,27	45,27	2,69	2,69	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СПО ИСЗ г. Липецка

(инициалы и должность)
учреждения

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

30.11.2023

30.11.2023

Приложение 16.2.4

№ 1-54/23 от 30.11.23

М.П. ИСЗ

(инициалы и должность)
учреждения

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

30.11.2023

30.11.2023

Меню приготавливаемых блюд
двухразовых завтраков и обедов для питания

- 1) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования;
2) учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, находящихся на полном государственном обеспечении), оба родителя или один из родителей которых являются военнослужащими, лицами, проходившими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полковник, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Закарпатской и Херсонской областей;
3) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования.

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.,ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№ бюр и			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/4	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,11	274,11	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21		
Обед																														

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг																№ бюре		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежих капусты	25	25	0,20	0,20	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	387,60	484,50	132
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	217,50	217,50	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,57	10,57	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	1,69	1,69	433
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,59	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/4
Итого за день:	714	764	21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	662,21	741,51	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	266,44	271,62	4,45	4,65	1049,30	1146,20	
День 2																													
Завтрак																													

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№ бюре и				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	76,50	76,50	302		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,06	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/4		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,11	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	85,21	85,21			

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Усв./ре- и
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	20,41	20,41	
Борщ из свеклы, капусты со сметаной и зеленым	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	146
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498		
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	718,5	768,5	21,75	22,87	29,84	31,18	91,07	94,03	647,86	713,26	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	247,44	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	943,99	445,99	
Итого за день:	1106,50	1156,50	27,02	28,14	36,72	38,06	138,88	141,84	925,07	990,37	26,63	26,63	8,43	8,43	4,93	4,93	47,39	47,39	76,12	76,12	363,68	363,68	213,65	213,65	7,48	7,48	1029,20	531,20	
Дет. 3																													
Завтрак																													

День 3

Наименование продукта		Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг										Мис/ре и				
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К			
												7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным		150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302		
Батон нарезной витаминазированный		18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н		
Чай с сахаром		200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Итого:		388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,66	277,66	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61			
Обед																																

Обед

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетик.		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Несб/и
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Винегрет	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	105,35	105,35	71
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	187,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	0,00	0,00	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	663,5	713,5	22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	567,47	594,87	13,60	13,60	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	419,38	419,38	
Итого за день:	1051,50	1101,50	28,07	28,75	34,99	36,33	127,54	131,56	845,13	872,53	13,62	13,62	0,18	0,18	0,07	0,07	20,00	20,00	88,73	88,73	224,60	224,60	81,83	81,83	6,23	6,23	471,99	471,99	
День 4																													
Завтрак																													

День 4

Зав.гран.																															
Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.,ккал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Несб/ре и		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41			
Обед																															

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетический		Витаминный, мг										Минеральные вещества, мг										№сб/р и		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K						
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	136,80	136,80					
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,60	0,90	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139				
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,06	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	133,05	25,95	25,95	0,51	0,51	229,65	229,65	374,00				
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	228,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,43	648,43	520				
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631				
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	606				

[illegible]

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг																Железо						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Св		Р		Mg		Fe			K					
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302				
Батон из пшеницы высшего сорта	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	64				
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	13,00	13,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685				
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	26,94	26,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61					
Обед																																	

[illegible]

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энергическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Эксп/деп и				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р				Мg		Е			К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,9	4,9	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302				
Батон мясной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	3,06	0,00	61				
Бай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	3,71	8,71	685				
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,00	19,00	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41					
Обед																																	

[illegible]

Наименование продукта	Выход,г		Белок,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витаминный,мг												Минеральные вещества,мг												Эквив/г
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K								
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше					
картона запеченные с сахаром	155	155	530	530	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	20	76,50	76,50	334					
тон нарезной эмульгированный	18	18	135	135	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	64						
с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,60	58,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	68,5						
ито:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,16	412,16	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	85,21	85,21							
Бел																																			

Наименование продукта	Выход:		Белок:		Жиры:		Углеводы:		Энергетическая:		Витаминный, мг																Лес/ре и																				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С				В1				В2				А					Минеральные вещества, мг																			
																												Са				P				Mg				Fe				K			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше						

Салат морков с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	
Борщ из свеклы запущен со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,56	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498		
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржаное-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	703,5	753,5	21,74	22,86	29,84	31,18	91,07	94,03	647,86	713,26	26,61	26,61	8,52	8,52	4,98	4,98	22,14	22,12	64,30	63,80	396,27	396,25	283,92	282,82	9,58	9,52	1194,10	696,10	
Итого за день:	1091,5	1141,5	28,59	29,71	43,66	45,09	151,42	154,38	1060,02	1125,42	37,03	37,03	8,74	8,74	5,01	5,01	57,74	57,72	109,53	109,03	491,51	491,49	325,04	323,94	11,79	11,73	1279,31	781,31	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг										№сб/ре и		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,66	283,66	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№с/ре и				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	44,10	44,10	
Суп Крестьянский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,60	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110	110	
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,90	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516	516	
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,34	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	267,00	267,00	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржаное-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	713,5	763,5	24,67	25,15	22,31	25,61	88,56	92,76	798,01	883,61	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	25,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	15,78	545,81	945,81	
Итого за день:	1101,5	1151,5	30,72	31,30	31,23	34,53	132,61	136,81	1081,67	1167,27	8,32	8,32	11,47	11,47	11,94	99,06	62,11	43,21	86,90	86,90	153,21	153,21	81,55	81,04	5,67	17,13	598,42	998,42	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энергетическ.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лес/б/р и			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,65	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61		
Обед																														

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лесб/рсе и		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	136,80	136,80	
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,26	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	124
Жаркое по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	1088,36	1088,36	436
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	673,5	723,5	19,48	20,16	18,22	19,56	62,93	66,95	546,32	576,72	23,29	26,97	8,38	8,39	0,36	0,37	18,95	18,95	78,80	87,47	367,16	376,69	104,76	109,21	6,39	6,55	1537,61	1613,55	6/н
Итого за день:	1061,5	1111,5	24,75	25,43	25,10	26,44	110,74	114,76	823,53	833,93	23,31	26,99	8,43	8,44	0,38	0,39	38,95	38,95	94,43	103,10	404,10	413,63	121,98	126,43	7,74	7,90	1590,22	1666,16	
День 5																													

Зап.тр.ак		Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/рх и	
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		К		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше
Каша молочная пшеничка с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	
Обед																													

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энергет.кал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лес/б/р и		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	20,41	20,41	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139
Тесто в томатном соусе	60/50	60/30	11,67	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	462
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	526
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	703,5	753,5	25,90	27,48	32,31	33,43	114,71	119,17	813,72	906,02	48,01	54,67	8,77	8,82	0,25	0,27	40,62	40,62	106,48	114,10	247,95	265,39	101,55	108,61	6,03	6,44	1144,04	1238,39	
Итого за день:	1091,5	1141,5	31,94	33,52	39,96	41,08	165,60	170,06	1104,88	1197,18	48,03	54,69	8,95	9,00	0,36	0,38	60,62	60,62	125,51	133,13	342,69	360,13	143,37	150,43	8,05	8,46	1231,45	1326,00	

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №54 г.Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)

В.Н.Волков

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

Меню

двухнедельное завтраков для питания

учащихся в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

1 неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4,62	6,77	6,77	110,28	0,06	0,04	11,11	0,39	50,22	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		4,82	6,77	21,77	168,28	0,06	2,24	11,11	0,39	68,32	48,77	11,41	1,16	54,51	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	9,50	7,75	30,45	264,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
Итого:		9,70	7,75	45,45	322,00	0,03	3,18	0,03	0,00	108,90	48,77	11,41	1,16	45,80	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		5,75	8,32	44,61	277,66	0,00	2,25	0,02	20,00	32,44	44,94	23,64	2,04	52,61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/пец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3,48	5,84	6,12	103,60	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	43,00	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
Итого:		3,68	5,84	21,12	161,60	0,03	2,20	29,50	0,70	30,40	32,10	24,75	2,27	43,00	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		5,27	6,88	47,81	277,21	0,00	2,25	0,02	20,00	32,44	44,94	23,64	2,04	52,61	

2 неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	18/15	4,43	7,45	6,88	115,97	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	78,70	302
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
Итого:		4,63	7,45	21,88	173,97	0,03	2,20	29,50	0,70	30,40	32,10	24,75	2,27	78,70	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3,48	5,84	6,12	103,60	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	43,00	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		3,68	5,84	21,12	161,60	0,03	2,20	29,50	0,70	30,40	32,10	24,75	2,27	51,71	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		4,40	7,80	35,36	277,66	0,00	2,23	0,02	20,00	26,50	39,00	13,20	1,24	52,61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4,62	6,77	6,77	110,28	0,06	0,04	11,11	0,39	50,22	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		4,82	6,77	21,77	168,28	0,06	2,24	11,11	0,39	68,32	48,77	11,41	1,16	54,51	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,16	0,00	2,25	0,02	20,00	32,44	44,94	23,64	2,04	52,61	

№21-54от "31"июля 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СП №54 г.Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)

В.Н.Волков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

меню

двухнедельное завтраков для питания учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушенное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	0,40	0,03	0,07	10,67	19,47	121,00	196,67	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	18,15	0,14	0,11	25,50	36,98	86,60	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		18,50	30,06	65,88	554,90	20,19	0,21	77,73	36,86	84,22	247,90	230,10	5,02	357,85	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	0,01	8,01	0,02	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	0 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		17,27	24,48	79,23	506,86	28,75	8,20	244,65	87,63	87,92	229,66	156,24	4,49	690,70	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		17,58	19,34	62,33	441,77	6,75	0,09	183,90	40,63	63,50	204,59	76,75	4,28	89,60	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,1	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		19,59	18,84	92,78	484,82	4,01	12,34	207,09	259,36	245,15	66,31	30,17	3,51	95,65	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	Тутелья и 33
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	57,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		16,10	18,35	57,44	361,42	13,71	0,13	273,48	310,75	97,62	295,26	102,11	4,38	970,40	

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	391,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	31,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	

Итого:		19,38	22,54	66,22	492,41	11,54	0,26	645,75	412,99	67,57	293,30	47,43	7,62	298,85	
--------	--	-------	-------	-------	--------	-------	------	--------	--------	-------	--------	-------	------	--------	--

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,1	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		17,26	24,48	79,23	506,86	28,75	8,29	328,38	67,41	81,77	230,59	155,77	4,52	675,95	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		22,35	20,31	71,76	641,41	5,22	39,95	244,25	60,04	183,16	237,21	312,05	233,12	573,25	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	тутелья 22
Жаркое по- домашнему	175	11,68	6,43	14,17	295,31	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	952,31	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		15,09	11,94	44,82	397,53	10,57	0,21	34,31	17,15	51,22	306,77	81,25	5,83	1039,11	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	7,22	0,01	0,00	37,97	8,44	5,94	3,13	0,13	50,94	462
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:		19,58	27,83	96,87	591,22	7,62	0,15	309,20	60,97	63,86	201,20	49,15	4,87	314,34	

Приложение № 2 7
№21-54 от "31" июля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ: 
(наименование предприятия)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Меню

Меню
двухнедельное обедов для питания

участники из многодетных семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходившими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полковника, и погибши при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

I неделя

День 1

Обед

[illegible]

День 2

Обед

[illegible]

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,72	5,36	16,08	109,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	638,5	20,30	24,70	78,41	551,37	11,15	0,15	182,60	147,45	78,89	249,09	92,63	4,40	402,51	

День 4
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,52	382,40	139
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	22,39	21,72	108,62	602,42	8,66	12,52	302,89	259,36	275,61	136,05	58,41	5,13	478,05	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	55,60	
Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	459,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	18,42	20,35	74,24	457,42	28,48	0,18	368,28	310,75	132,28	333,36	119,91	5,02	1212,80	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,52	382,40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	22,18	25,42	82,06	610,01	16,19	0,44	741,55	3812,99	98,03	363,04	75,67	9,24	681,25	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	673,5	21,74	29,84	91,07	617,26	15,35	8,30	424,78	82,41	136,65	244,71	96,57	4,46	870,75	

День 3
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Свекая с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	24,67	22,31	88,56	737,41	11,98	39,99	244,25	197,84	216,76	279,81	331,25	233,99	837,25	

День 4
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	1 учитель
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по-домашнему	175	11,68	6,43	14,17	295,31	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	952,31	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	633,5	17,81	17,30	60,90	504,13	25,34	0,26	129,11	17,15	85,88	344,87	99,05	6,47	1281,51	

День 5
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,71	5,05	3,40	31,00	7,22	0,01	0,00	37,97	8,44	5,94	3,13	0,13	50,94	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	6,32	4,48	17,84	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	673,5	25,90	32,31	114,71	764,82	12,27	0,33	405,00	60,97	94,32	270,94	77,39	6,49	696,74	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СПД №4 г.Донецка

(наименование образовательного учреждения)

В.Н. Бондарь
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2017 г.

Приложение № 2
№21-540г/31/прот.2017г.

О.В. ВЕРБА ДАВ
(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2017 г.

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

МБОУ СПД №4 г.Донецка

Меню
диетическое завтраков и обедов для питания

выполнения задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики, в муниципальных общеобразовательных организациях

(рекомендуемая форма)

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Несб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,11	274,11	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21		
Обед																															
Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг												

Наименование продукта	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет	
-----------------------	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--	-----------------	--	----------	--

Дет. 2 Завтрак	1152,00	1152,00	25,09	15,77	42,14	43,48	130,70	134,72	936,32	1011,62	24,62	26,13	10,32	10,34	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	266,44	271,62	4,45	4,65	1045,30	1146,29	6,00	6,00	6,00	6,00																															
	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K																																			
	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше																															
	1152,00		1152,00		25,09		15,77		42,14		43,48		130,70		134,72		936,32		1011,62		24,62		26,13		10,32		10,34		0,23		0,24		36,17		36,17		140,26		153,49		301,62		266,44		271,62		4,45		4,65		1045,30		1146,29		6,00		6,00		6,00		6,00	

Каши молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	76,50	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	85,21	85,21	

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Лес/рец
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	20,41	20,41	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,06	385,06	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498	498	
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	539
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	6,00	6,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	539
Пюре гороховое	718,5	768,5	21,75	22,87	29,84	31,18	91,07	94,03	647,86	713,26	26,61	26,61	8,30	8,30	4,50	4,50	27,39	27,39	49,99	49,99	247,44	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	943,99	943,99	
Пюре гороховое	1106,50	1156,50	27,02	28,14	36,72	38,06	138,88	141,84	925,07	990,37	26,63	26,63	8,43	8,43	4,53	4,53	47,39	47,39	76,12	76,12	363,68	363,68	213,65	213,65	7,48	7,48	1029,20	1029,20	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг												Минеральные вещества, мг								Мг/сут
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	25,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	6н		
Итого:	388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,66	277,66	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	685		

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг												Минеральные вещества, мг								Нс/брен
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Витрект	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	105,35	105,35	71		
Рассольник лебятинский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,18	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110		
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	0,00	0,00	431		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	6/н		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,90	0,90	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н		
Итого:	663,5	713,5	22,32	23,00	26,67	28,91	82,93	86,95	567,47	594,87	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	419,38	419,38	6/н		
Итого за день:	1051,50	1101,50	28,07	28,75	34,99	36,33	127,54	131,56	845,13	872,53	13,02	13,02	0,18	0,18	0,07	0,07	20,00	20,00	88,73	88,73	224,60	224,60	81,83	81,83	6,23	6,23	471,99	471,99			
Доп. 4	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг												Минеральные вещества, мг								
Затрат																															

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рек				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	685
Обед	Выход:		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетика																				

Наименование продукта	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		Несб/пр	
	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше				
Салат морковный с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30				
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139			
Витамин с соевым	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	103,00	103,00	1,48	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	133,05	15,05	25,95	0,51	0,51	374,00			
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520			
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,60	0,60	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н	
Итого:	498,5	548,5	20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	667,32	749,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	314,52	198,89	113,10	119,06	5,56	5,91	1033,00	0,00	
Итого за день:	886,50	936,50	26,88	27,58	29,78	30,50	157,42	161,38	958,48	1040,78	49,91	56,57	8,75	8,80	0,33	0,35	50,16	50,14	140,51	147,63	409,26	409,26	291,63	154,92	160,88	7,58	7,93	1120,41	87,41	

Наименование продукта	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		Витамины, мг												Минеральные вещества, мг								Мг/сут
	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше							
Шоколад молочный с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302												
Кондитерский витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	64												
С сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	585												
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61													
Витамины	Витамины		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины						

Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	713,5	763,5	18,42	19,00	20,35	23,65	74,24	78,44	488,02	550,82	34,78	38,46	8,38	8,39	0,22	0,23	30,16	30,16	112,75	121,42	282,34	338,39	99,40	103,85	4,31	4,47	38,39	388,39
Итого за день:	1101,5	1151,5	23,69	24,27	27,23	30,53	122,05	126,25	765,23	828,03	34,80	38,48	8,43	8,44	0,24	0,25	30,16	30,16	112,75	121,42	282,34	338,39	99,40	103,85	4,31	4,47	38,39	388,39
2 недели																												
День 1																												
Завтрак																												

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Небрен		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6,00	6,00	5/н		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	685		
Обед																															

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Лес/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K						
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43				
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,21	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	119						
Печенье густое в масле	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,47	30,47	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	30,68	30,68	493				
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	291,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520						
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685				
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,90	0,90	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н				
Итого:	713,5	793,5	31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	674,91	757,21	44,83	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,75	5,43	5,83	70,124	42,24					
Итого за день:	1101,5	1181,5	37,90	38,60	33,79	34,51	133,43	137,39	966,07	1048,37	44,85	51,51	10,56	10,60	0,35	0,37	69,50	69,50	148,03	155,66	362,32	379,76	130,51	137,57	7,45	7,85	788,55	129,65					
Завтрак																																	

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Лес/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K						
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Макароны запечённые с сыром	155	155	5,30	5,30	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	76,50	76,50	334				
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н				
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685				
Итого:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,16	412,16	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	85,21	85,21	685				
Обед																																	
	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг												
Наименование продукта																																	

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Лес/реп		
	7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Салат морковный с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10			
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140		
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	451		
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508		
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,90	20,90	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н		
Итого:	703,5	753,5	21,74	22,86	29,84	31,18	91,07	94,03	647,86	713,26	26,61	26,61	8,74	8,74	0,23	0,23	30,14	30,12	66,10	65,60	378,05	378,03	281,42	280,32	9,56	9,50	793,10	793,10			
на 100 г продукта	1091,5	1141,5	28,59	29,71	43,66	45,00	151,42	154,38	1960,02	1125,42	37,63	37,93	8,96	8,96	0,26	0,26	65,74	65,72	111,33	110,43	473,29	473,27	322,54	321,44	11,77	11,71	878,31	878,31			
З																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С																															
С												</																			

Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	103,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	17,17	21,15	21,15	1,11	1,11	30,35	30,35	516
Шпатель отварные, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	267,00	267,00	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	713,5	763,5	24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	798,01	885,61	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	15,78	655,48	655,48	
Итого за день:	1101,5	1151,5	30,72	31,30	31,23	34,53	132,61	136,81	1081,67	1167,27	8,32	8,32	11,47	11,47	11,94	99,06	62,11	43,21	86,90	86,90	150,21	153,21	81,55	81,04	5,67	17,13	708,09	708,09	
День 4																													
Завтрак																													

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетикал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Мед/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочные с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	21,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,21	277,21	0,02	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61			
Обед																															

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Мед/реп		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Отруси свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	136,80	136,80	
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	
Жареное по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,50	3,50	1088,36	1088,36	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	
Итого:	673,5	723,5	19,48	20,16	18,22	19,56	62,93	66,95	546,32	576,72	23,29	26,97	8,38	8,39	0,36	0,37	18,95	18,95	78,80	87,47	367,16	376,69	104,76	109,21	6,39	6,35	1517,61	1613,55	
Итого за день:	1061,5	1111,5	24,75	25,43	25,10	26,44	110,74	114,76	821,53	853,93	23,31	26,99	8,41	8,44	0,38	0,39	38,95	38,95	94,43	103,16	404,10	413,63	121,98	126,43	7,74	7,90	1590,22	1666,16	
День 5																													
Завтрак																													

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Мед/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каши молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,16	47,16	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,16	291,16	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	
Обед																													
Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Мед/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	12 лет и старше	В1	12 лет и старше	В2	12 лет и старше	А	12 лет и старше	Са	12 лет и старше	Р	12 лет и старше	Mg	12 лет и старше	Fe	12 лет и старше	К	12 лет и старше	

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.,кДж		Витамины,мг										Минеральные вещества,мг								Мед/реп
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Помидор свежий	25	25	0,71	0,71	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	20,41	20,41	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,90	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139
Тесто в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	462
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520
Пюре из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,40	0,40	631
Пюре из яблок-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,60	0,60	631
Пюре из яблок-пшеничный	703,5	753,5	25,90	27,48	32,31	33,43	114,71	119,17	813,72	906,02	48,01	54,67	8,77	8,82	0,25	0,27	40,62	40,62	106,48	114,10	247,95	265,39	101,55	108,61	6,03	6,44	1144,04	1218,59	631
Пюре из яблок-пшеничный	1091,5	1141,5	31,94	33,52	39,96	41,08	165,60	170,06	1104,88	1197,18	48,03	54,69	8,95	9,00	0,36	0,38	60,62	60,62	125,51	133,13	342,69	360,13	143,37	150,43	8,05	8,46	1231,45	1326,00	631

Таблица
замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20

Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Перечень
пищевой продукции, которая не допускается при организации
питания учащихся**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.