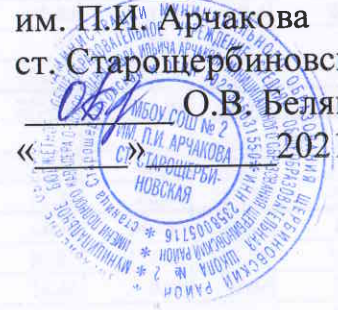


УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
директора МБОУ СОШ № 2
им. П.И. Арчакова
ст. Старощербиновская
О.В. Белякова
2021 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЛЕТО-ОСЕНЬ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ СЛАВЫ ПАВЛА
ИЛЬИЧА АРЧАКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ**

Меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)																	
Возрастная категория: 7-11 лет																	
Наименование блюда		Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
Неделя 1 День 1 (понедельник) Завтрак			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
15	Сыр твердых сортов	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,01	0,11	0,035	0,075	135,0	88,5	7,5	0,135	1,32	0,00
182	Каша рисовая молочная жидкая	210	5,5	8,62	32,4	229,4	0,064	0,021	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44	1,1	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,18	1,3	0,02	0,00	124,0	110	27	0,8	0,5	0,00
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,005	0,00	0,00	0,33	6	19,5	4,2	0,33	0,147	0,00
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,07	0,00	0,00	0,28	7,00	31,6	9,4	0,78	0,00	0,02
338	Фрукты свежие шт	100	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	0,01	5	0,00	0,33	25	18,3	14,160	0,5	0,48	0,00
	Итого	819	17,04	16,82	91,64	587,85	0,22	0,30	7,95	0,11	1,20	440,40	419,70	93,86	2,99	3,55	0,02
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,024	0,03	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36	0,00	0,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64	0,56	0,01
246	Гуляш из говядины	100	13,20	14,52	3,30	196,80	0,05	0,08	0,96	0,036	0,48	13,80	142,80	22,20	1,98	3,26	0,03
303	Каша вязкая гречневая	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
518	Кисель фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
338	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Итого	819	25,26	24,77	79,78	728,71	0,38	0,31	31,88	0,04	4,78	152,97	405,95	87,99	8,48	3,91	0,06
	ВСЕГО:	1638	25,26	24,77	79,78	728,71	0,38	0,31	31,88	0,04	4,78	152,97	405,95	87,99	8,48	3,91	0,06
	Неделя 1 День 2 (вторник) Завтрак																
246	Овощи свежие (огурцы или помидоры)	60	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
272	Кисломолочный продукт 2,5 % жирности	150	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	174	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
пром	икра кабачковая	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	15,17	3,67	1,88	100,92	0,10	0,07	1,50	18,50	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17
171	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,70	0,53	49,14	216	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	14,94	79,38	27,89	0,60	0,73	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
338	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Итого	879	26,79	10,09	127,06	705,77	0,47	0,30	15,33	18,50	2,71	180,20	384,45	114,97	4,95	1,96	0,24
	ВСЕГО:	1029	26,79	10,09	127,06	705,77	0,47	0,30	15,33	18,50	2,71	180,20	384,45	114,97	4,95	1,96	0,24

	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Неделя 1 День 3 (среда) Завтрак																
18	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	60	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
296	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	100	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
302	Каша вязкая ячневая	150	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
пром	Сок фруктовый натуральный	200	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	Итого	760	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
97	Суп картофельный	200	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
223	Запеканка из творога	150	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,06
пром	сгущённое молоко	30	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,02
342	Компот из свежих плодов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
пром	Кисломолочный продукт йогурт	150	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	Итого	1069	37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,80	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88	3,12	0,19
	ВСЕГО:	1668	37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,80	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88	3,12	0,19
	Неделя 1 День 4 (четверг) Завтрак																
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	100	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
312	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром	Булочка с повидлом	50	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
	Итого	580	17,13	18,92	81,90	566,45	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
96	Рассольник по-ленинградски	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
290	Птица тушёная в соусе	100	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0,00	0
143	Рагу из овощей	160	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74	0,35	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
338	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Итого	829	28,74	35,5	89,42	792,14	0,41	0,4	40,16	1,47	2,67	202,15	370,17	100,27	6,53	0,98	0,28
	ВСЕГО:	1409	28,74	35,50	89,42	792,14	0,41	0,40	40,16	1,47	2,67	202,15	370,17	100,27	6,53	0,98	0,28

Неделя 1 День 5 (пятница) Завтрак		Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
пром	Икра кабачковая	60	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
212	Омлет с сыром	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
376	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
368	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Итого	560	22,30	31,64	55,76	597,04	0,38	0,67	19,20	2,88	10,14	202,01	400,61	77,10	8,80	2,64	0,03
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
пром	Овощи свежие (солёные)	60	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
82	Борщ с картофелем и капустой	200	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	0,53	49,14	216	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	14,94	79,38	27,89	0,60	0,73	0,00
пром	Сок фруктовый натуральный	200	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	25	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
пром	Кондитерское изделие	25	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	Итого	724	33,62	16,37	138,01	833,72	0,52	0,36	20,44	0,11	2,36	227,36	637,76	205,00	10,63	2,10	0,54
	ВСЕГО:	1284	33,62	16,37	138,01	833,72	0,52	0,36	20,44	0,11	2,36	227,36	637,76	205,00	10,63	2,10	0,54
	Неделя 2 День 6 (понедельник) Завтрак																
210	Омлет натуральный сыром	150	19,12	25,38	2,72	315,78	0,11	0,58	0,34	3,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93	2,59	0,36
пром	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,47	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0
375	Чай с сахаром	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут. норм	30	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут. норм	20	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
368	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Итого	460	25,81	28,05	47,11	544,19	0,32	0,73	9,74	3,95	2,63	354,42	473,05	73,08	8,18	3,31	0,38
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
99	Суп из овощей	200	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
269	Котлеты (биточки) особые	100	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
224	Рагу из овощей	175	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
пром	Сок фруктовый натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
пром	Кисломолочный продукт 2,5%	150	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	Итого	894	20,82953	24,8225	85,2886	756,02	0,4411	0,561112	34,22617	1,15	1,470561	376,57944	347,13879	113,91	7,271916	4,03	0,03
	ВСЕГО:	1354	20,83	24,82	85,29	756,02	0,44	0,56	34,23	1,15	1,47	376,58	347,14	113,91	7,27	4,03	0,03

Наименование блюда	г	Пищевые вещества, г	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------	---	---------------------	---------	--------------	--------------------------

Неделя 2 День 7 (вторник) Завтрак		Выход	Б	Ж	У	энергетическая ценность, кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
пром	Овощи свежие или соленные	60	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
269	котлеты (биточки) особые	100	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
310	Картофель отварной	150	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут.норм	30	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут.норм	20	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром	печенье	25	0,75	10880,00	15,21	#####	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	
	Итого	585	17,62	10891,50	89,06	#####	0,59	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,07	110,13	13,26	2,78	0,03
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
96	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07
259	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
503	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	30	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
пром	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	15,21	63,84	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,00	6,02	2,00	0,03	0,00
	Итого	829	25,42	21,57	108,85	731,22	0,37	0,39	122,18	0,00	11,49	158,46	358,24	105,89	10,00	0,49	0,49
	ВСЕГО:	2483,57	25,42	21,57	108,85	731,22	0,37	0,39	122,18	0,00	11,49	158,46	358,24	105,89	10,00	0,00	0,49
	Неделя 2 День 8 (среда) Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
278	Тефтели из говядины	90	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
265	Соус томатный сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
302	Каша вязкая гречневая	150	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут.норм	30	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут.норм	20	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром	Кондитерское изделие	25	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	Итого	605	20,17	16,48	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,02
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Обед																
пром	Овощи свежие(соленые)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
234	Котлеты или биточки рыбные	90	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,07	0,88	0,15	0,40	40,92	92,31	27,56	0,77	0,90	0,86
128	Картофельное пюре	150	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	0,10	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08	0,37	0
342	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
338	Фрукты свежие шт	100	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Итого	869	20,37	17,39	127,68	748,68	0,60	0,40	38,23	0,23	2,80	209,42	385,88	131,61	7,22	1,76	0,90
	ВСЕГО:	1474	20,37	17,39	127,68	748,68	0,60	0,40	38,23	0,23	2,80	209,42	385,88	131,61	7,22	1,76	0,90

Наименование блюда	Экв. г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------	--------	---------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

Неделя 2 День 9 (четверг) Завтрак		В	О	Б	Ж	У	клетчатка ценност	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
14	Масло сливочное	1	5	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
222	Пудинг из творога	150		16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,0	
пром	Молоко сгущенное	30		1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,0	
382	Какао с молоком	200		4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,0	
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут.норм	30		2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,0	
пром	Кисломолочный продукт 2,5%	150		9,00	5,76	6,30	113,04	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,0	
Итого		1899		45,35	35,55	217,66	1278	0,80	0,91	43,77	1,30	3,62	609,21	817,50	202,48	12,10	3,42	0,90	
Норма по СанПин				19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	43,77	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Обед																			
99	Суп из овощей	200		1,59	4,90	9,15	87,06	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01	
297	Фркенки из феле кур	100		13,20	18,80	9,10	258,40	0,09	0,18	0,00	0,45	0,30	18,33	208,98	32,30	3,81	1,86	0,06	
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150		3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0	
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0	
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	45		2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0	
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	24		1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
пром	Кисломолочный продукт	150		4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0	
Итого		869		27,39	34,34	94,855	798,04	0,427	0,597	15,04	0,8	1,85	344,55	511,17	121,14	9,565	3,14	0,09	
ВСЕГО:		2768		27,39	34,34	94,86	798,04	0,43	0,60	15,04	0,80	1,85	344,55	511,17	121,14	9,57	3,14	0,09	
Неделя 2 День 10 (пятница) Завтрак																			
пром	Овощи свежие (или соленные)	60		0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
297	Фрикадельки куринные	100/5		6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
379	Кофейный напиток на молоке	200		2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
пром	Хлеб пшеничный (норма 20-25%) от сут.норм	30		1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
пром	Хлеб ржаной (норма 20-25%) от сут.норм	20		2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
338	Фрукты свежие шт	100		1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0	
Итого		560		19,83	18,57	84,79	585,66	0,29	0,36	16,70	0,49	5,02	238,08	303,52	69,97	4,13	3,20	0,04	
Норма по СанПин				19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Обед																			
пром	Овощи свежие(солёные)	60		0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0	
82	Борщ с капустой и картофелем	200		1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07	
290	птица тушёная в соусе	100		12,50	6,40	1,30	112,80	0,03	0,05	1,13	0,30	0,50	74,63	89,00	26,85	0,53	0,67	0	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	0,03	2,26	0,00	0,05	16,18	42,40	14,45	0,86	0,95	0	
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,07	0,02	10,06	40,70	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0	
пром	Хлеб пшеничный (норма 30-35%) от сут. норм	30		4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0	
пром	Хлеб ржаной (норма 30-35%) от сут. норм	20		1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2	
пром	булочка с повидлом	50		2,18	11,34	22,96	202,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0,00	0	
Итого		750		26,24	28,42	107,48	790,64	0,35	0,27	14,24	0,58	5,29	199,33	309,14	98,92	5,18	2,36	0,27	
ВСЕГО:		1310		26,24	28,42	107,48	790,64	0,35	0,27	14,24	0,58	5,29	199,33	309,14	98,92	5,18	2,36	0,27	
Пищевые вещества, г							Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						

