

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
директора МБОУ СОШ № 2
им. П.И. Арчакова

ст. Старощербиновская
О.В. Белякова

«  » 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 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 5-11 классов (сезон лето-осень)																	
Возрастная категория: 12-18 лет																	
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 1 (понедельник) Завтрак																	
15	Сыр твёрдых сортов	20	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	250	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	60	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	40	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
пром	Фрукты свежие шт	150	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	830	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	100	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	250	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	180	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
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	60	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	40	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
	Итого	830	24,18	24,65	68,98	680,11	0,35	0,25	19,88	0,04	3,46	119,37	374,75	78,39	7,64	3,82	0,06
	ВСЕГО:	1660	24,18	24,65	68,98	680,11	0,35	0,25	19,88	0,04	3,46	119,37	374,75	78,39	7,64	3,82	0,06
Неделя 1 День 2 (вторник) Завтрак																	
246	Овощи свежие(соленые)	100	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	220	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	40	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	40	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
	Итого:	600	21,75	16,74	62,00	485,65	0,37	0,36	24,28	0,00	11,38	104,72	328,21	100,90	9,98	4,09	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	Икра кабачковая	100	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 с крестьянский с крупой	250	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	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17
171	Картофельное пюре	180	4,16	0,60	55,28	243,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	16,81	89,30	31,38	0,67	0,82	0
349	компот из 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	60	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	40	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
	Итого	930	24,35	11,81	131,89	731,09	0,41	0,30	15,03	0,31	2,71	182,07	394,37	118,46	5,02	2,05	0,24
	ВСЕГО:	930	24,35	11,81	131,89	731,09	0,41	0,30	15,03	0,31	2,71	182,07	394,37	118,46	5,02	2,05	0,24
Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						

Неделя 1 День 3 (среда) Завтрак		Вых	Б	Ж	У	ценност ь, кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магни й (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
пром	Овощи свежие (соленные)	100	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
296	Котлеты рубленные 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	180	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	Чай с лимоном	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	20	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	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	0,01
	яблоко	150															
	Итого	780	23,68	25,31	86,68	669,43	0,48	0,51	17,97	1,31	6,01	288,92	472,10	203,85	35,79	3,99	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	250	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
141	Запеканка из творога	200	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	60	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	40	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
	Итого	1050	33,42	22,63	125,58	839,67	0,47	0,56	39,90	0,89	1,56	307,25	468,28	107,74	5,70	2,42	0,19
	ВСЕГО:	1580	33,42	22,63	125,58	839,67	0,47	0,56	39,90	0,89	1,56	307,25	468,28	107,74	5,70	2,42	0,19
	Неделя 1 День 4 (четверг) Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	100	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	13,38	4,38	9,38	130,38	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	180	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 пшеничный (норма 20-25%) от сут.норм	20	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	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	0,01
	печенье	30															
	Итого	660	21,37	10,53	69,32	457,43	0,44	0,33	43,05	0,41	1,32	175,21	288,76	93,87	4,40	1,97	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																
96	Рассольник ленинградский	250	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 тушенная в соусе	120	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	180	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
397	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	60	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	40	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
	Итого	850	27,66	35,38	78,62	743,54	0,38	0,34	28,16	1,47	1,35	168,55	338,97	90,67	5,69	0,89	0,28
	ВСЕГО:	1510	27,66	35,38	78,62	743,54	0,38	0,34	28,16	1,47	1,35	168,55	338,97	90,67	5,69	0,89	0,28
	Неделя 1 День 5 (пятница) Завтрак																
пром	Икра кабачковая	100	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
211	Омлет сыром	200	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

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	40	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	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
338	Фрукты свежие шт	150	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	720	22,23	31,63	55,58	595,96	0,38	0,68	18,73	2,88	10,07	200,38	397,73	75,75	8,75	2,65	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 (соленные)	100	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
82	Борщ с картофелем и капустой	250	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	140	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	180/10	4,16	0,60	55,28	243,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	16,81	89,30	31,38	0,67	0,82	0
пром	Сок фруктовый натуральный	200	1,10	0,90	12,56	62,74	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	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	40	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
	Итого	660	33,68	17,34	126,41	796,26	0,49	0,33	14,47	0,11	2,06	219,33	629,48	197,89	6,78	2,19	0,54
	ВСЕГО:	1380	33,68	17,34	126,41	796,26	0,49	0,33	14,47	0,11	2,06	219,33	629,48	197,89	6,78	2,19	0,54
	Неделя 1 День 6 (суббота) Завтрак																
246	Яйцо отварное	шт	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
181	Каша манная жидкая	250	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
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	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	Хлеб ржаной (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
	яблоко	150															
	Итого	650	15,53	13,40	63,90	438,18	0,30	0,37	4,54	0,12	1,03	194,72	296,28	74,86	3,91	3,52	0,02
	Неделя 2 День 7 (понедельник) Завтрак																
пром	горох консервированный	100	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
211	Омлет натуральный	200	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
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 пшеничный (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	Хлеб ржаной (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
	Итого	550	25,34	27,67	46,96	538,27	0,30	0,69	9,17	3,95	2,28	347,27	454,85	60,88	5,36	3,21	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	250	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
143	Рагу из овощей	180	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	60	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	40	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
	Итого	830	16,45953	19,9625	78,1136	666,1	0,4061	0,316112	33,70617	0,8	1,470561	159,57944	289,17879	89,405	7,096916	3,33	0,03
	ВСЕГО:	1380	16,46	19,96	78,11	666,10	0,41	0,32	33,71	0,80	1,47	159,58	289,18	89,41	7,10	3,33	0,03

	Наименование блюда		Вых од, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	Неделя 2	День 8 (вторник)		Завтрак	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)
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	180	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	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
108	пром	Хлеб пшеничный (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
109	пром	Хлеб ржаной (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	Овощи свежие (соленные)	100	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
		Итого	630	17,34	17,49	78,28	540,06	0,58	0,67	50,85	0,17	17,59	204,17	334,85	104,56	11,16	2,63	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	250	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	220	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	60	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	40	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
		Итого	770	24,67	21,57	93,64	667,38	0,35	0,37	119,17	0,00	11,34	147,92	348,24	99,87	8,00		0,49
		ВСЕГО:	2313,01	24,67	21,57	93,64	667,38	0,35	0,37	119,17	0,00	11,34	147,92	348,24	99,87	8,00	0,00	0,49
		Неделя 2 День 9 (среда) Завтрак																
45	Салат из	белокачанной капусты	100	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
278	Тефтели из	говядины	100	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	50	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	180	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
342	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	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	Хлеб ржаной (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
		Итого	680	18,78	12,10	92,08	552,32	0,45	0,30	20,74	0,70	2,06	126,94	373,35	193,38	10,46	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 (соленные)	100	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
111	Суп с	макронными изделиями	250	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	100	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	Пюре	картофельное	180	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	60	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	40	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
		Итого	930	19,83	23,27	121,50	774,90	0,57	0,36	39,97	0,23	4,18	192,02	355,88	123,81	6,44	1,55	0,90
		ВСЕГО:	1610	19,83	23,27	121,50	774,90	0,57	0,36	39,97	0,23	4,18	192,02	355,88	123,81	6,44	1,55	0,90

	Наименование блюда		Вых од, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	Неделя 2	День 10 (четверг)		Завтрак	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)
		Масло сливочное	20															
222		Пудинг из	180	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	
	яблоко	150																
	Итого	2070	44,21	41,03	201,08	1257	0,75	0,82	42,11	1,30	4,60	570,61	764,90	180,08	8,12	3,09	0,90	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	42,11	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
	Обед																	
99	Суп из овощей сметаной	250	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	фркенделки 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	180	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	60	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	40	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	
	Итого	830	23,02	29,48	87,68	708,12	0,392	0,352	14,52	0,45	1,85	127,55	453,21	96,64	9,39	2,44	0,09	
	ВСЕГО:	2900	23,02	29,48	87,68	708,12	0,39	0,35	14,52	0,45	1,85	127,55	453,21	96,64	9,39	2,44	0,09	
	Неделя 2 День 11 (пятница) Завтрак																	
пром	Овощи свежие (или соленные)	100	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 из филе кур или грудки кур	100	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	Чай с лимоном	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	40	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	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	
	Итого	620	18,75	18,45	73,99	537,06	0,26	0,30	4,70	0,49	3,70	204,48	272,32	60,37	3,29	3,11	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																	
246	Овощи свежие(солёные)	100	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	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	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 тушенная 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	180	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	40	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	
	Итого	800	24,06	17,08	84,52	588,04	0,31	0,21	14,24	0,30	1,82	189,19	271,55	91,23	4,54	2,36	0,27	
	ВСЕГО:	1420	24,06	17,08	84,52	588,04	0,31	0,21	14,24	0,30	1,82	189,19	271,55	91,23	4,54	2,36	0,27	
	Неделя 2 День 12 (суббота) Завтрак																	
пром	Икра кабачковая	100	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	
291	Плов из птицы	230	19,43	15,02	1,77	348,00	0,10	0,10	4,50	1,41	1,41	320,77	197,95	53,38	1,41	1,38	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 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	40	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	
	Итого	40	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	2060	52,91	45,84	161,43	1397,9	0,65	0,48	27,53	2,07	7,52	586,05	630,94	189,20	9,03	3,76	0,47	
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						

