Согласовано:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся МБОУ Кременевской ОШ на 2020-2021 учебный год

Возраст детей 7-11 лет и 11 лет и старше

Примерное перспективное (десятидневное) меню и расчет нормы пищевой ценности для организации питания школьников

Примечание: номера рецептур указаны в соответствии со «Сборником технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий» 2006 год Департамента образования Администрации ЯО Возраст 7-17 лет Сборник нормативных и технических документов, регламент, производство продукции 1994год, 1997 год Холодные закуски и салаты не делаются из-за отсутствия цехов для приготовления холодных закусок

Наименование блюда	DDINOA	1		Ккалл	Пище		щества		Витами	ины (м	г.)	Мин			ества
						(r p.)				·			(101	1.)	
	ЛСТ	Jiei	JICI	JICI	Б	Ж	У	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
нелеля Перві	ый лень				Завтг	ак									
				Τ				т			1				
Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	200/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	0,12	15,5	4,83	1,8	0,12
Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
Кондитерское изделие	80	80	106	106	3,3	0,9	18,5	0,04	-	5	0,5	8	25	4	0,4
Всего			640	640	22,08	29,1	84,5	0,46	19,79	10,85	4,63	116,05	297,94	64,8	4,64
					Об	ед		· · · · · · ·							
	неделя Перви Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным Сыр «Российский» Чай с сахаром Хлеб пшеничный Кондитерское изделие	7-11 лет Неделя Первый день Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным Сыр «Российский» 30 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 30 Кондитерское изделие	Неделя Первый день Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 Сыр «Российский» 30 30 Чай с сахаром 200 200 Хлеб пшеничный 30 30 Кондитерское изделие 80 80	Вылод 7-11 11-17 лет Тамет Тамет	Тольной день Неделя Первый день Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 240 240 Сыр «Российский» 30 30 165 165 Чай с сахаром 200 200 58 58 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 Кондитерское изделие 80 80 106 106	7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет Б Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 240 240 1,3 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 Кондитерское изделие 80 80 106 106 3,3 Всего 640 640 22,08	7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет (гр.) Неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 240 240 1,3 3,8 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 Кондитерское изделие 80 80 106 106 3,3 0,9 Всего 640 640 640 22,08 29,1	7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет 11-17 лет 6 Ж У неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 240 240 1,3 3,8 9,2 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 Кондитерское изделие 80 80 106 106 3,3 0,9 18,5 Всего 640 640 640 22,08 29,1 84,5	Первый день Первый день	11-17 11-17 11-17 11-17 11-17	11-17 11-	7-11 лет 11-17 лет 11-17 лет 11-17 лет 11-17 лет (гр.) Витамины (мг.) неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 240 240 1,3 3,8 9,2 0,1 9,83 5,17 0,12 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0 0,1 0,08 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 Кондитерское изделие 80 80 106 106 3,3 0,9 18,5 0,04 - 5 0,5 Всего 640 640 640 22,08 <td> T-11 T-17 T-11 T-17 T-11 T-17 T-17 </td> <td>7-11 лет 11-17 лет (гр.) Витамины (мг.) Витамины (мг.) (м.) неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 240 240 165 13,5 16,3 15,5 0,1 9,83 5,17 0,12 15,5 4,83 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 164,57 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 0 0 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,04 10,05 9,2</td> <td>7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет 11-17 лет (тр.) Витамины (мг.) (мг.) Неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 240 240 1,3 3,8 9,2 0,1 9,83 5,17 0,12 15,5 4,83 1,8 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 164,57 23,0 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0 0,1 0,08 5,25 8,24 4,4 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 51,45 95,3 31,6 Кондитерское изделие 80 80 106 106 3,3 0,9 18,5 0,04 - 5 0,5 8 25 4</td>	T-11 T-17 T-11 T-17 T-11 T-17 T-17	7-11 лет 11-17 лет (гр.) Витамины (мг.) Витамины (мг.) (м.) неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 240 240 165 13,5 16,3 15,5 0,1 9,83 5,17 0,12 15,5 4,83 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 164,57 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 0 0 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,04 10,05 9,2	7-11 лет 11-17 лет 7-11 лет 11-17 лет 11-17 лет (тр.) Витамины (мг.) (мг.) Неделя Первый день Завтрак Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным 200/5 200/5 240 240 1,3 3,8 9,2 0,1 9,83 5,17 0,12 15,5 4,83 1,8 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 164,57 23,0 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0 0,1 0,08 5,25 8,24 4,4 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 51,45 95,3 31,6 Кондитерское изделие 80 80 106 106 3,3 0,9 18,5 0,04 - 5 0,5 8 25 4

No110	Борщ из св. капусты с	200/10	250/10	226	256	2.0	5.0	12.0	0.05	0.26	0.04	0.06	21.00	272.05	15.20	0.50
1994	мясом	200/10	250/10	226	256	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,85	15,28	0,59
№463 1994	Греча отварная рассыпчатая	180	200	156	195	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05
№393 1994	Сосиска отварная	80	100	222	277	12,3	3,09	2,1	0,22	0,16	2,46	0	30,00	178	22,0	1,7
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Bcero			733	857	25,3	17,39	87,0	0,4	2,31	2,65	2,34	222,02	728,89	181,18	7,54
-																
№297 1994	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/20	200/20	452	543	20	33,4	3,8	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9
№628	Чай с сахаром	200	200	75	75	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
1994		200	200	13		,2		15,0	ļ	"	0,1	0,00	5,25	0,24	, ,	
-	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			574	665	20,6	33,8	28,6	0,19	10,28	0,14	0,74	144,25	139,04	39,8	4,97
			1	1		Об	ед									
№131 1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	250/10	180	180	2,0	4,3	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№465 1994	Рис отварной рассыпчатый	180	200	195	239	3,96	8,1	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273	103	310,5	8,55

№408- 1994	Гуляш из говядины	85	85	144,2	144,2	11,5	8,7	5,2	0,25	27,1	140,2	3,0	19,5	248,2	18,3	5,4
№702 1994	Компот из смеси сухофруктов	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			698,2	742,2	22,6	21,5	89,8	2,8	112,18	142,09	4,8	378,14	447,79	374,75	15,78
Первая	неделя 7	Гретий де	НЬ			Зав	трак									
 №284- 1994	Омлет натуральный	150	200	242	355	19,8	28,8	3,9	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
№ 36 1994	Горошек зеленый консервированный	60	60	54	54	0,9	7,1	3,90	0,07	21,3	1,2	0,5	14,0	26,0	20,0	0,9
№792- 1997	Кофейный напиток	200	200	130	130	2,2	1,4	27,2	0,02	1,0	10	-	60	46	8	-
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
	Яблоко	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			544	657	27,08	45,8	71,1	1,13	38,8	467,35	3,5	302,45	524,3	94,6	8,15
						Обе	Д									
№129- 1994	Рассольник Ленинградский	200/10	250/10	255	285	3	4,5	20,1	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	29,17	1,09
№422 1994	Тефтели с соусом красным основным	80/20	100/20	205	245	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210	25	0,8

√2469- 1994	Макароны отварные	180	200	215	239	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№ 591 1994	Кисель ягодный	200	200	108	108	0,6	0	29	0,01	2,75	0,02	0,38	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			854	948	32,1	20,7	129,7	0,28	11,7	0,88	4,63	103,77	332,57	91,67	3,83
Первая	неделя Че	твертый	день			3	автрак									
№3 1994	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
№273- 1994	Вермишель отварная в молоке	200/10	200/10	236,3	236,3	6,7	7,0	38,8	0,14	1,24	19	0,75	128,2	132,2	31,2	1,1
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			577,33	577,33	24,58	31,8	105,4	0,49	21,2	19,68	4,96	236,75	411,31	99,22	7,42
	Суп картофельный с курицей	200/10	250/10	195	252	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№215 1994	Пюре картофельное	180	200	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№303- 1994	Рыба (филе) припущенное	80	100	61	76	16,9	0,9	0,7	0,09	0,5	9	0,4	42	190	46	0,9
	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33

№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Всего			520	607	28,6	13,8	103,7	0,21	2,09	9,89	1,93	109,79	269,73	83,15	3,7
Первая	неделя Пя	ятый дені	b			Завт	грак			1		,				
№269/2 1994	Биточки рисовые с повидлом	180/20	200/20	316,3	351,4	9,2	11,6	51,4	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9
№642 1994	Какао на молоке	200	200	165	165	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1
	Фрукт	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2
	Всего			528,3	563,4	9,6	12,0	91,8	0,19	10,31	0,04	0,66	139,68	130,8	35,4	4,2
				<u> </u>		Обе	<u> </u>									
№132- 1994	Суп из овощей	200	250	80	90	3,0	3,0	12,3	0,08	10,8	-	1,0	43	115	28	0,5
№36 1994	Огурец свежий	60	60	54	54	2,4	7,6	13,0	0,06	5,9	3,1	0,07	9,3	2,9	1,08	0,07
№394 1994	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	200	365	444	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210,0	25,0	23,0
	Хлеб ржаной	30	30	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Сок фруктовый	200	200	92	92	1,0	0,2	20,2	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	28
	Всего			662	751	30,6	19,8	81,6	0,27	22,24	3,17	4,06	107,3	361,4	66,28	51,9
Вторая	неделя Первый день					!	Завтрак									

Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	218,7	291,6	7,26	6,95	33,9	0,1	1,6	24,6	1,76	160,3	140,8	23,6	0,5
Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	63	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
Всего			575,7	648,6	29,84	35,95	91,0	0,45	11,56	125,28	5,97	274,85	485,91	87,6	5,62
					Обе	ц									
Щи из св. капусты с картофелем с мясом	200/10	250/10	252	252	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,85	15,28	0,59
Макароны отварные	180	200	205	228	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	1,12	158,79	249,3	135,3	4,05
Котлета запеченная	80	100	205	295	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
Компот из кураги	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	0,6	32,4	29,2	21,0	0,7
Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
Всего			912	1025	25,7	24,1	132,2	2,98	3,87	1,11	3,02	221,63	601,85	197,78	7,37
неделя Второй день					Завт	рак		1			J	1	1		
Суфле творожное с повидлом	180/20	200/20	452	520	20	33,4	3,8	0,16	0,28	0,04	0,46	123	119,8	26,4	1,9
Какао с молоком	200	200	148	148	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1
	с маслом сливочным Сыр «Российский» Хлеб пшеничный Яйцо отварное Чай с сахаром Всего Щи из св. капусты с картофелем с мясом Макароны отварные Котлета запеченная Компот из кураги Хлеб ржаной Всего неделя Второй день Суфле творожное сповидлом	Смаслом сливочным 30 Сыр «Российский» 30 Хлеб пшеничный 30 Яйцо отварное 1 шт. Чай с сахаром 200 Всего 200/10 Макароны отварные 180 Котлета запеченная 80 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 60 Всего 60 Неделя Второй день 180/20	с маслом сливочным 150/5 200/5 Сыр «Российский» 30 30 Хлеб пшеничный 30 30 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. Чай с сахаром 200 200 Всего 200/10 250/10 Макароны отварные 180 200 Котлета запеченная 80 100 Компот из кураги 200 200 Хлеб ржаной 60 60 Всего 60 60 неделя Второй день 180/20 200/20	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 Сыр «Российский» 30 30 165 Хлеб пшеничный 30 30 71 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 Чай с сахаром 200 200 58 Всего 575,7 Щи из св. капусты с картофелем с мясом 200/10 250/10 252 Макароны отварные 180 200 205 Котлета запеченная 80 100 205 Компот из кураги 200 200 108 Хлеб ржаной 60 60 142 Всего 912 неделя Второй день 180/20 200/20 452	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 Сыр «Российский» 30 30 165 165 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 Чай с сахаром 200 200 58 58 Всего 575,7 648,6 Щи из св. капусты с картофелем с мясом 200/10 250/10 252 252 Макароны отварные 180 200 205 228 Котлета запеченная 80 100 205 295 Компот из кураги 200 200 108 108 Хлеб ржаной 60 60 142 142 Всего 912 1025 неделя Второй день 180/20 200/20 452 520	с маслом сливочным Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 Всего 575,7 648,6 29,84 Обе, Щи из св. капусты с картофелем с мясом Макароны отварные 180 200 205 228 5,4 Котлета запеченная 80 100 205 295 12,3 Компот из кураги 200 200 108 108 0,6 Хлеб ржаной 60 60 142 142 4,6 Всего 912 1025 25,7 неделя Второй день Завт Суфле творожное с 180/20 200/20 452 520 20	Смаслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,95 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 Обед ПЦи из св. капусты с картофелем с мясом 200/10 250/10 252 252 2,8 5,8 Макароны отварные 180 200 205 228 5,4 8,1 Котлета запеченная 80 100 205 295 12,3 9,8 Компот из кураги 200 200 108 108 0,6 0 Хлеб ржаной 60 60 142 142 4,6 0,4 Всего 912 1025 25,7 24,1 неделя Второй день Завтрак Суфле творожное с 180/20 200/20 452 520 20 33,4	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,95 33,9 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,6 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 Обед ИЦи из св. капусты с картофелем с мясом 200/10 250/10 252 252 2,8 5,8 13,9 Макароны отварные 180 200 205 228 5,4 8,1 26,8 Котлета запеченная 80 100 205 295 12,3 9,8 30,9 Компот из кураги 200 200 108 108 0,6 0 31,4	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,95 33,9 0,1 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 0,03 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 0,45 Обед ПЦи из св. капусты с картофелем с мясом 200/10 250/10 252 252 2,8 5,4 8,1 26,8 0,13 Котлета запеченная 80 100 205 228 5,4 8,1 26,8 0,13 Компот из кураги 200 200 108 108 0,6 0 31,4 0,7 Хлеб ржаной 60 60 142 142 4,6 0,4 29,2 0 Всего 912 1025 25,7 24,1 132,2 2,98 неделя Второй день Суфле творожное с 180/20 200/20 452 520 20 33,4 3,8 0,16	с маслом сливочным	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,95 33,9 0,1 1,6 24,6 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 0,03 0 100 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0 0,1 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 0,45 11,56 125,28 Ищи з св. капусты с магом с магом 200/10 250/10 252 252 2,8 5,8 13,9 0,05 0,26 0,04 Макароны отварные 180 200 205 228 5,4 8,1 26,8	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,95 33,9 0,1 1,6 24,6 1,76 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 Яйно отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 0,03 0 100 0,2 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0,1 0,08 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 0,45 11,56 125,28 5,97 Ици из св. капусты с картофелем с мясом 200/10 250/10 252 252 2,8 5,8 13,9 0,05 0,26 0,04 0,86 Макароны отварные с картофили с карто	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,99 33,9 0,1 1,6 24,0 1,76 160,3 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 51,45 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 0,03 0 100 0,2 22 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0 0,1 0,08 5,25 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 0,45 11,56 125,28 5,97 274,85 Ици из св. капусты с маросты с маро	с маслом сливочным 130/5 200/2 218,7 291,6 7,26 6,95 33,9 0,1 1,6 24,0 1,0 160,3 144,6 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 164,57 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 51,45 95,3 Яйцо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 0,03 0 100 0,2 22 77 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0,1 0,08 5,25 8,24 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 0,45 11,56 125,28 5,97 274,85 485,91 Ий из св. капусты с картофиль отварные повы отварные повы отварные повы отварные повы	с маслом сливочным 150/5 200/5 218,7 291,6 7,26 6,95 33,9 0,1 1,6 24,6 1,76 100,3 140.8 25,0 Сыр «Российский» 30 30 165 165 13,5 16,3 15,5 0,13 3,86 0,43 2,43 35,85 164,57 23,0 Хлеб пшеничный 30 30 71 71 3,78 8,1 26,3 0,19 6,1 0,15 1,5 51,45 95,3 31,6 Яйшо отварное 1 шт. 1 шт. 63 63 5,1 4,6 0,3 0,03 0 100 0,2 22 77 5 Чай с сахаром 200 200 58 58 0,2 0 15,0 0 0 0,1 0,08 5,25 8,24 4,4 Всего 575,7 648,6 29,84 35,95 91,0 0,45 11,56 125,28 5,97 274,85 485,91 87,6 Обса ПЦи из св. капусты с картофелем с мясом Собех Инфирациональной отварные 180 200 205 228 5,4 8,1 26,8 0,13 1,86 0,05 1,12 158,79 249,3 135,3 Котлета запеченная 80 100 205 295 12,3 9,8 30,9 2,1 1,7 0,22 0,16 2,46 30 22,0 Компот из кураги 200 200 108 108 0,6 0 31,4 0,7 0,02 0,8 0,6 32,4 29,2 21,0 Хлеб ржаной 60 60 142 142 4,6 0,4 29,2 0 0,03 0 0,28 6,0 19,5 4,2 Всего 912 1025 25,7 24,1 132,2 2,98 3,87 1,11 3,02 221,63 601,85 197,78 неделя Второй день Суфпе Творожное Пворожное Пворожное Пворожное Пворожное Суфпе Творожное Отворожное Отворожно

	Bcero			600	668	20	33,4	34,4	0,16	0,31	0,04	0,46	123,7	129,8	26,4	2
						Обе	д									
№13819 94	Суп вермишелевый с курицей	200/10	250/10	195	225	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№215 1994	Капуста тушеная	180	200	135	185	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
№393 1994	Сосиска отварная	80	100	222	277	12,3	3,09	2,1	0,22	0,16	2,46	0	30,00	178	22,0	1,7
	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Всего			752	887	24,0	15,99	105,1	0,34	1,75	3,35	1,53	97,79	257,73	59,15	4,5
	I	T .					T		Ţ		1	1	T	T		
1	Макароны отварные с тертым сыром	180/30	200/30	285	305	6,1	11	41,0	0,07	0	0	0,47	9,2	4,2	7,7	0,78
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
-	Яблоко	100	100	47	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2

						Обе	Ц									
№ 136 1994	Суп картофельный с говядиной консервированной	200	250	180	220	2,0	4,3	10,0	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№482 1994	Греча отварная рассыпчатая	180	200	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
	Битки «Школьные»	80	100	215	286	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	2,51	35,0	210	25	0,8
	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			672	798	30,5	20,5	90,6	0,23	19,07	0,86	3,96	97,54	281,49	57,75	2,73
Вторая	неделя Четвертый де	НЬ		1	Завтра	ак			1	1	1.	<u> </u>			1	
№262- 1994	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	150/5	234	234	7,9	7,6	35,4	0,2	1,58	24	0,15	160,5	197	48	1,2
№792- 1997	Кофейный напиток	200	200	130	130	2,2	1,4	27,2	0,02	1,0	10	-	60	46	8	-
-	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	1,5	51,45	95,3	31,6	1,25
	Bcero			435	435	13,88	17,1	88,9	0,41	8,68	34,15	1,65	271,95	338,3	87,6	2,45

Обед

№138 1994	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	200/10	250/10	185	205	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
№324 1994	Котлета рыбная	80	100	209	287	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	0,16	2,46	30	22,0	1,7
	Рис отварной рассыпчатый	180	200	195	239	3,96	8,1	14,0	1,8	67,5	0,3	0,15	273	103	310,5	8,55
№628 1994	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0	15,0	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Bcero			789	931	23,66	23,6	103,4	3,95	70,79	1,41	1,44	333,95	208,63	361,25	12,25
Вторая	неделя Пятый день			Завтра	ак		1		1							
№3 1994	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
 №262- 1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	200/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	0,12	15,5	4,83	1,8	0,12
№642 1994	Какао на молоке	200	200	165	165	0	0	30,6	0	0,03	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	2,43	35,85	164,57	23,0	2,0
	Всего			641	641	28,3	36,4	70,8	0,36	17,58	6,03	4,98	87,88	333,97	47,8	4,22
						Обе	Д									
№110 1994	Борщ из св. капусты с мясом	200/10	250/10	226	256	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,85	15,28	0,59

№445- 1994	Курица тушеная с томатом	85	115	310,9	420,6	25,3	32,4	7,34	0,13	7,7	7,5	0,6	37,2	220	38	2,0
№215 1994	Пюре картофельное	180	200	135	150	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	0,4	9,3	4,1	7,8	0,8
	Хлеб ржаной	60	60	142	142	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
№702 1994	Напиток из яблок	200	200	71	71	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего			884,9	1039,6	41,6	46,2	124,14	0,25	8,02	7,54	2,42	80,48	536,95	69,48	4,05

Средняя суточная калорийность завтраков школьников от 7 до 11 лет фактически составляет 603Ккал при норме 2400-20-25%-600 Ккал Средняя суточная калорийность завтраков школьников от 11 до 17 лет фактически составляет 658 Ккал при норме 2800-20-25%-700 Ккал Средняя суточная калорийность обедов школьников от 7 до 11 лет фактически составляет 842 Ккал при норме 2400-30-35%-840 Ккал Средняя суточная калорийность обедов школьников от 7 до 11 лет фактически составляет 959 Ккал при норме 2800-30-35 %-980 Ккал