СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу
_____Е. И.Окс

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»
_____А.Ю.Панькова

Примерное
24-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 1

Разработано:

главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____С. Ю. Хохлова

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса
Август 2020 г.

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ (КОМБИНИРОВАННЫЙ)

Сентябрь – октябрь 2020 г.

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Филе птицы запеченное с помидорами	80	Сосиска отварная	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Сыр порциями	20	Конфитюр	20
Масло сливочное порциями	20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200		
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Омлет с помидорами	150	Омлет натуральный	150
Масло сливочное порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Фрукты в ассортименте	150	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с лимоном и мятой	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20
		Какао с молоком	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30
Фрукты в ассортименте	100	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Сыр порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Масло сливочное порциями	20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром и лимоном	200
Чай с молоком	200		
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5
Фрукты в ассортименте	150	Фрукты в ассортименте	100
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с сахаром и лимоном	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20
		Чай с сахаром	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица) / Гуляш (свинина)	80 (80/30)	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80
Рис отварной с маслом	150	Пюре картофельное с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из кураги	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200
СУББОТА		**СУББОТА**	
Суп молочный с вермишелью	200	Капуста тушеная	150
Сыр порциями	20	Гуляш (свинина)	80/30
Масло сливочное порциями	20	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с вишней	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	Сарделька отварная	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Спагетти отварные с маслом	150
Сыр порциями	20	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Масло сливочное порциями	20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с вишней	200
Чай с сахаром	200		
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Омлет с сыром	150	Омлет с колбасными изделиями	150
Фрукты в ассортименте	150	Масло сливочное порциями	20
Масло сливочное порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	150
Фрукты в ассортименте	100	Фрукты в ассортименте	100
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с лимоном и мятой	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Суп молочный с вермишелью	200	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5
Конфитюр	20	Фрукты в ассортименте	150
Сыр порциями	20	Масло сливочное порциями	20
Масло сливочное порциями	20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Какао с молоком	200
Горячий шоколад	200		
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина)	80 (80/30)	Сыр порциями	20
Рис отварной с маслом	150	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Картофель запеченный	150
Сок фруктовый (яблочный)	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200
СУББОТА		**СУББОТА**	
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Каша манная молочная с маслом	200/5
Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба тушеная с овощами (минтай)	80 (80/30)	Масло сливочное порциями	20
Фрукты в ассортименте	150	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром и лимоном	200
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200		

Меню школьных завтраков
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Вариант № 1
Сезон: осенний

ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0,01	0,7	18,26	66,04	20,47	0,86
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**33,98**	**35,49**	**71,17**	**740,96**	**0,33**	**4,78**	**0,14**	**3,01**	**265,47**	**443,98**	**192,65**	**7,72**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,5**								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
68	Омлет с помидорами	150	15,75	16,35	3,3	223,05	0,09	8,46	0,315	0,82	118,74	229,63	37,32	2,61
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,6	0,2	14	60	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**20,45**	**31,98**	**56,72**	**594,83**	**0,16**	**30,64**	**0,435**	**1,39**	**177,48**	**307,53**	**74,24**	**7,66**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**25,3**								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
62	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	8,4	11,07	56,78	359,57	0,24	2,99	0,04	0,71	165,45	249,77	79,35	2,56
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
112	Чай с молоком	200	1,6	1,2	15,8	20,8	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**19,18**	**32,42**	**104,95**	**728,15**	**0,36**	**14,07**	**0,27**	**1,28**	**476,57**	**487,69**	**135,05**	**6,88**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31**								

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	23,97	17,68	34	395,25	0,06	2,38	0,05	1,39	141,1	227,95	27,06	0,66
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**28,27**	**19,36**	**82,27**	**619,87**	**0,15**	**12,56**	**0,06**	**1,96**	**199,54**	**309,35**	**67,88**	**5,82**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,4**								

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
94/89	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	12,8 /16,2	18,16 /31,2	7,92 /5,2	252,8 /366,7	0,56 /0,079	0/1,22	0	0,6 /0,39	25,02 /20,77	201,23 /153,09	29,87 /23,71	2,22 /1,61
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**21,06**	**24,26**	**88,22**	**663,37**	**0,69**	**12,86**	**0,3**	**4,44**	**106,37**	**396,04**	**104,63**	**5,04**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,22**								

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
44	Суп молочный в вермишелью	200	6,4	5,2	18	144,8	0,06	0,64	0,02	0,26	122	104,4	19,3	0,42
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
118	Чай с вишней	200	0,4	0	15	62,2	0	0,34	0	0,02	14,84	8,76	4,9	0,98
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**15,18**	**25,35**	**55,47**	**511,78**	**0,12**	**1,38**	**0,15**	**0,85**	**355,94**	**274,56**	**52,3**	**2,78**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,8**								

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
3	Конфитюр	20	0,08	0,06	8,5	34,6	0	0,28	0,06	0	2,4	3,6	0	0,2
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**19,93**	**27,84**	**87,27**	**681,27**	**0,22**	**0,44**	**0,06**	**3,04**	**70,79**	**230,1**	**59,19**	**4,62**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**29**								

ДЕНЬ № 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**28,18**	**39,75**	**60,87**	**713,28**	**0,2**	**9,72**	**0,49**	**1,35**	**487,69**	**551,95**	**86,55**	**8,36**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,4**								

ДЕНЬ № 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
71	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30	21,6	16,7	38,3	390,8	0,08	1,08	0,08	1,32	145,69	245	31,4	0,64
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**27,6**	**22,35**	**92,07**	**679,5**	**0,15**	**23,36**	**0,12**	**1,89**	**224,79**	**337,09**	**71,46**	**5,75**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,9**								

ДЕНЬ № 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
63	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5	5,12	9,22	48,58	298,48	0,12	0,84	0,02	1,23	45,92	135,34	52,95	2,74
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**9,82**	**24,65**	**94,55**	**641,26**	**0,24**	**11**	**0,2**	**1,8**	**106,58**	**222,6**	**92,73**	**6,59**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,3**								

ДЕНЬ № 11

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80	14,88	6	0,56	115,84	0,06	4,38	0,01	1,47	20,12	58,13	11,77	0,46
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**22,1**	**14,89**	**67,3**	**492,84**	**0,28**	**124,81**	**4,43**	**3,17**	**93,78**	**229,67**	**59,41**	**3,29**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21**								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,04	56,02	0	0,34	68,8	57,55	31,47	1,03
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**28,2**	**56,79**	**66,04**	**888,67**	**0,18**	**66,88**	**0,13**	**1,34**	**326,31**	**377,1**	**86,14**	**4,14**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37,8**								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	18,15	16,28	7,26	247,72	0,08	4,69	0,01	0,85	25,16	90,93	28,09	1,17
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**34,13**	**41,53**	**77,23**	**819,8**	**0,35**	**5,17**	**0,14**	**3,16**	**272,37**	**468,87**	**200,27**	**8,03**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,9**								

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Омлет с сыром	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**23,3**	**34,58**	**65,52**	**665,38**	**0,18**	**21,4**	**0,47**	**1,35**	**283,19**	**435,65**	**72,65**	**7,78**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,3**								

ДЕНЬ № 15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	25,7	16,8	39,4	412,9	0,08	0,37	0,1	1,75	186,42	303,31	28,66	0,62
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**30,2**	**18,03**	**85,27**	**625,62**	**0,2**	**13,05**	**0,2**	**2,32**	**244,36**	**387,71**	**68,48**	**4,43**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,6**								

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
44	Суп молочный в вермишелью	200	6,4	5,2	18	144,8	0,06	0,64	0,02	0,26	122	104,4	19,3	0,42
3	Конфитюр	20	0,08	0,06	8,5	34,6	0	0,28	0,06	0	2,4	3,6	0	0,2
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
116	Горячий шоколад	200	3,6	4	20,8	133	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2	0,42
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**18,46**	**29,41**	**69,77**	**617,18**	**6,62**	**2,4**	**0,23**	**7,33**	**521,94**	**406,3**	**72,6**	**2,42**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,2**								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
91/88	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)/Мясо тушеное (свинина)	80,80/30	15,84 /15,95	10,64 /31,2	7,36 /4,2	188,24 /362,5	0,33 /0,17	0,08 /2,46	0	0,39 /1,36	48,16 /49,52	104,48 /394,5	22,1 /63,03	1,42 /4,59
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
107	Сок яблочный (яблочный)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**23,9**	**16,94**	**87,26**	**594,81**	**0,46**	**16,16**	**0,3**	**2,69**	**88,21**	**271,91**	**76,72**	**3,56**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**25,3**								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,4	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
78/75	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь)/Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь)	80,80/30	13,36 /15,18	8,88 /3,52	12,96 /5,61	184,96 114,29	0,07 /0,03	0,3 /2,93	0	3,08 /3,55	49,52 /31,52	139,6 /127,66	25,58 20,75	0,84 /0,59
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**20,1**	**31,78**	**55,72**	**614,08**	**0,14**	**20,18**	**0,45**	**1,35**	**169,01**	**327,11**	**55,09**	**7,84**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24**								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	57,59	22,53	1,25
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
118	Чай с вишней	200	0,4	0	15	62,2	0	0,34	0	0,02	14,84	8,76	4,9	0,98
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**22,45**	**28,4**	**79,02**	**663,65**	**0,22**	**0,52**	**0**	**3,06**	**94,83**	**245,04**	**63,75**	**4,7**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,2**								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
127	Омлет с колбасными изделиями	150	18,3	21,5	2	274,7	0,24	0,43	0,27	1,26	99,49	286,65	26,35	3,09
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
24	Фрукт	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**22,8**	**36,93**	**55,02**	**643,48**	**0,31**	**20,09**	**0,39**	**1,83**	**156,15**	**363,41**	**62,63**	**8,14**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,4**								

ДЕНЬ № 21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
72	Запеканка из творога с фруктово - ягодной начинкой	150	21,9	14,85	34,8	360	0,04	0,58	0,18	0,54	159,9	238	22,9	1,29
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**26**	**16,08**	**88,27**	**598,72**	**0,15**	**9,26**	**0,18**	**1,11**	**234,84**	**317,4**	**62,72**	**3,6**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**25,4**								

ДЕНЬ № 22

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
60	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,17	6,35	36,9	233,29	0,22	6,19	0,02	0,47	92,39	164,12	52,33	1,49
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**14,87**	**25,03**	**95,07**	**664,37**	**0,35**	**15,07**	**0,13**	**1,04**	**267,73**	**356,92**	**110,67**	**6,63**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,3**								

ДЕНЬ № 23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
75	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,93	0	3,55	31,52	127,66	20,75	0,59
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**27,35**	**13,83**	**66,97**	**501,44**	**0,27**	**35,63**	**0,06**	**9,81**	**287,76**	**411,06**	**87,17**	**18,73**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,33**								

ДЕНЬ № 24

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
57	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,76	7,38	24,8	193,93	0,06	0	0,02	0,71	25,01	40,89	8,36	0,49
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		**10,66**	**23,01**	**61,07**	**494,51**	**0,12**	**2,68**	**0,1**	**1,28**	**59,75**	**102,29**	**31,78**	**2,24**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21**								

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет (комбинированный).

Сезон: осенний Вариант № 1 24-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	480,0	20,0	80	25,0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	30,0	33,7	38,0	30,0	30,0	30,0	33,7	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	38,0	48,0	30,0	30,0	33,7	30,0	30,0	30,0	765,1	31,9	150	21,3
Мука пшеничная					4,0							4,0	4,0		10,0		4,0	3,0					3,0		32,0	1,3	15	8,6
Крупа	61,0		27,0	15,0	52,0				15,0	40,0			61,0		11,0		50,0				12,8	35,0		20,0	399,8	16,7	45	37,1
Макароны						16,0	65,0									16,0			65,0						162,0	6,8	15	45,3
Картофель											138,0							175,0					175,0		488,0	20,3	188	10,8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	16,8	15,0			68,0				30,0		60,0	222,0	5,6				68,0	30,0				70,0	92,5		677,9	28,2	280	10,1
Фрукты (плоды) свежие		155,0	100,0	157,0		20,0	20,0	150,0	157,0	100,0	30,0	30,0		150,0	122,0	20,0		180,0	30,0	150,0	139,0	150,0	35,0		1895,0	79,0	185	42,7
Сухофрукты			12,0		20,5					12,0															44,5	1,9	15	12,7
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																	200,0								200,0	8,3	200	4,2
Мясо					28,3		100,0					110,0					35,6		100,0						373,9	15,6	70	22,3
Птица	100,0				44,8								100,0				45,0								289,8	12,1	35	34,6
Рыба-филе											95,0							70,0					95,0		260,0	10,8	58	18,6
Колбасные изделия							100,0												100,0	30,0					230,0	9,6	14,7	65,3
Молоко		45,0	235,0	20,0		184,0		255,0	30,0	170,0	23,0			255,0		284,0	8,0	12,0		45,0		310,0		285,0	2161,0	90,0	300	30,0
Кисломолочные продукты																										0,0	150	0,0
Творог				128,0					100,0						150,0						118,0				496,0	20,7	50	41,4
Сыр	20,0		20,0			20,0		20,0	17,0			20,0	20,0	15,0		20,0			17,0				20,0		209,0	8,7	9,8	88,8
Сметана				6,0					6,0		17,0				5,0						5,3				39,3	1,6	10	16,0
Масло сливочное	5,0	25,0	5,0	7,5	7,0	25,0	5,0	5,2	7,8	25,0	10,0	20,0	5,0	5,0	5,0	1,6	7,0		5,0	45,2	6,1	25,0		25,0	277,4	11,6	30	38,7
Масло растительное	2,4				2,0						1,6	9,2	1,6				2,0	6,1					3,1		28,0	1,2	15	8,0
Яйцо, шт		2,4		0,2				2,4	0,2					2,4	0,1			0,1		2,4	0,2				10,3	0,4	1 шт	40,0
Сахар	15,0	15,0	22,0	25,0	17,0	5,0	15,0	20,0	25,0	20,0	20,0	21,5	17,0	20,0	37,0	5,0		20,0		15,0	33,1	27,0	21,2	5,0	420,8	17,5	40	43,8
Кондитерские изделия																										0,0	10	0,0
Чай	0,4	0,7	0,7	0,6		2,0	0,4		0,6	0,4			0,4		0,6				2,0	0,4	0,7				9,9	0,4	0,4	100,0
Какао								6,0						6,0								6,0			18,0	0,8	1,2	66,7
Кофейный напиток																20,0								20,0	40,0	1,7	2	85,0
Дрожжи хлебопекарные																										0,0	1	0,0
Соль	1,2	0,5	0,3	0,5	0,8	0,5	0,4	0,8	1,5	0,3	0,8	1,2	1,0	0,5	2,0	0,5	0,8	0,8	0,5	0,8	0,5	0,3	0,9	0,3	17,6	0,7	3	23,3

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу
_____ Е. И.Окс

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»
_____ А. Ю. Панькова

Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

Разработано:

главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С. Ю. Хохлова

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса
Август 2020 г.

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2020 г.

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Огурцы порционные	60	Помидоры порционные	60
Щи с мясом и сметаной	200	Суп из овощей с пшеном с мясом	200
Сосиска отварная	100	Плов с курицей	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200		
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Маринад из моркови	60	Икра свекольная	60
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с вермишелью	200
Котлета мясная с тыквой (гов, кур, тыква) / Мясо туш (свинина)	80/(80/30)	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Кисель плодово – ягодный витаминиз (яблочно-облепиховый)	200	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с фасолью	200
Гуляш (свинина)	80/30	Курица запеченная	80
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Огурцы порционные	60
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь) / Бефстроганов (свинина)	80 (80/30)	Свекольник с мясом и сметаной	200
Спагетти отварные с маслом	150	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба туш с овощами (минтай)	80/(80/30)
Фрукты в ассортименте	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (клюквенный)	200
ПЯТНИЦА			
Икра свекольная	60	Суп – пюре из овощей с гренками / Суп овощной с гренками	200/10
Суп куриный с рисом	200	Мясо тушеное (свинина)	80/30
Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	Макароны отварные с маслом	150
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Фрукты в ассортименте	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200
СУББОТА		**СУББОТА**	
Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	Маринад из моркови	60
Суп картофельный с мясом	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Курица запеченная с сыром	85	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица) / Бефстроганов (св)	80/(80/30)
Каша пшенная вязкая с маслом	150	Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Суп картофельный с мясом	200	Солянка овощная	200
Сарделька отварная	100	Филе птицы запеченное с помидорами	80
Спагетти отварные с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость)	200
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Огурцы порционные	60	Маринад из моркови	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная с сыром	85	Жаркое с мясом (свинина)	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Сок фруктовый (персиковый)	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		**СРЕДА**	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
Суп гороховый с мясом	200	Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками	200/10
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная	80 (80)
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел.	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	Компот из чернослива и сухофруктов	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Маринад из моркови	60	Икра свекольная	60
Уха с рыбой (горбуша)	200	Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом	200
Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина)	80/(80/30)	Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный)	80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Суп куриный с вермишелью	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина)	80, (80/30)
Фрукты в ассортименте	100	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Фрукты в ассортименте	100
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
		Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200
СУББОТА		**СУББОТА**	
Икра свекольная	60	Помидоры порционные	60
Щи с мясом и сметаной	200	Свекольник с мясом и сметаной	200
Мясо тушеное (свинина)	80/30	Гуляш (свинина)	80/30
Макароны отварные с сыром и маслом	150	Капуста тушеная	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200

Меню школьных обедов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
99	Компот фруктово - ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	21,4	86,2	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**24,61**	**34,53**	**94,24**	**773,47**	**0,29**	**21,84**	**0,01**	**2,47**	**132,66**	**404,37**	**101,84**	**5,41**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,9**								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
92/88	Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква)/Мясо тушеное (свинина)	80,80/30	15/15,95	13/31,2	7,3/4,2	206,1/362,5	0,05/0,17	1,54/2,46	0	0,17/1,36	14,55/ 49,52	132,42 /394,5	16,33 /63,03	1,92 /4,59
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
95	Кисель плодово - ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	24,4	81,4	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**37,01**	**28,58**	**114,79**	**836,02**	**0,76**	**19,42**	**0,16**	**9,24**	**125,46**	**598,86**	**250,79**	**11,35**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,5**								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,15	158,46	19,62	0,87
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**41,61**	**53,74**	**89,66**	**998,81**	**0,57**	**109,56**	**0,17**	**3,65**	**356,37**	**717,89**	**122,77**	**7,47**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**42,5**								

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
36	Суп рыбный с крупой (сайра)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	1,18
93/126	Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	12,64 /17,5	16,96 /35,2	10,72 /5,7	251,6 /410,08	0,04 /0,184	0,52 /2,46	0/2,2	0,44 /1,36	30,45 /49,52	73,98 /394,5	16,93 /63,03	0,75 /4,59
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
107	Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	1
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**30,1**	**30,39**	**132,91**	**915,77**	**0,31**	**34,2**	**0,04**	**3,76**	**150,63**	**416,99**	**139,42**	**9,3**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**38,9**								

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
39	Суп куриный с рисом	200	4,4	7,6	9,2	123,2	0,02	3,34	0	2,04	23,34	102,46	20,68	0,96
77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	18,6	7,5	0,7	144,8	0,07	5,48	0,01	1,84	25,14	72,66	14,71	0,58
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**32,61**	**23,88**	**99,04**	**731,17**	**0,33**	**41,19**	**0,01**	**7,31**	**130,6**	**422,72**	**125,55**	**6,3**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,1**								

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
23	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,24	0,06	1,68	10,2	0,02	8,55	0,01	0,22	18,94	26,58	9,36	0,55
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
82	Курица запеченная с сыром	85	20,91	21,59	0,93	281,6	0,06	0,87	0,02	0,95	33,59	171,75	21,26	1,51
124	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,1	0	0	1,29	10,48	85,99	30,55	0,99
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**36,01**	**32,13**	**85,8**	**766,02**	**0,35**	**29,46**	**0,03**	**2,83**	**138,94**	**494,52**	**130,85**	**6,02**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,6**								

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	3,2	7,4	15,6	141,6	0,08	6,48	0	0,18	64,28	95,42	25,46	0,88
79	Плов с курицей	250	23,8	32,3	40,3	546,3	0,1	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,57	2,7
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**32,91**	**40,38**	**107,79**	**914,62**	**0,27**	**24,3**	**0,37**	**1,44**	**148,22**	**516,36**	**130,27**	**5,93**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,3**								

ДЕНЬ № 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
85	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	20,99	5,37
50 / 52	Пюре картофельное с маслом/ Картофель запеченный	150	3,3 / 3,15	7,8 / 4,5	22,35 / 17,55	173,1 /122,85	0,14 /0,16	18,15 / 25,3	4,41 / 0	1,13 / 5,53	36,36 / 16,26	85,5 / 42,04	27,8 / 35,32	1,14 / 15,9
110	Компот фруктово - ягодный (смородина-слива)	200	0,4	0	18,6	85	0	2,62	0	0,25	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,24**	**29,74**	**90,51**	**752,37**	**0,46**	**40,96**	**10,28**	**5,31**	**172,91**	**553,98**	**126,28**	**10,31**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32**								

ДЕНЬ № 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54
81	Курица запеченная	80	20,7	21,4	0,9	278,2	0,05	1,12	0,01	1,32	25,2	167,52	19,28	1,1
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
108	Компот фруктово - ягодный (кизил)	200	0,2	0	20,8	84,4	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**50,34**	**42,25**	**93,89**	**945,77**	**0,8**	**17,98**	**0,18**	**3,85**	**367,08**	**841,23**	**251,03**	**10,95**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**40,2**								

ДЕНЬ № 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
78/75	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь)/Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь)	80,80/30	13,36 /15,18	8,88 /3,52	12,96 /5,61	184,96 /114,29	0,07 /0,03	0,3 /2,93	0	3,08 /3,55	49,52 /31,52	139,6 /127,66	25,58 /20,75	0,84 /0,59
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
104	Напиток витаминизированный плодово - ягодный (клюквенный)	200	0	0	19,4	77	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**27,87**	**23,31**	**104,6**	**726,53**	**0,4**	**22,44**	**0,17**	**6,87**	**135,44**	**441,63**	**117,6**	**4,65**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,9**								

ДЕНЬ № 11

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,4	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
46или46/1	Суп - пюре из овощей с гренками/ Суп из овощей с гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
88	Мясо тушеное (свинина)	80/30	15,95	31,24	4,18	362,45	0,17	2,46	0	1,36	49,52	394,5	63,03	4,59
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,97**	**44,04**	**125,85**	**1017,4**	**0,44**	**17,64**	**0,01**	**5,3**	**241,01**	**750,5**	**199,93**	**13,11**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**43,3**								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
94/126	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	12,8 /17,5	18,16 /35,2	7,92 /5,7	252,8 /410,08	0,56 /0,18	0/2,46	0/2,2	0,6/1,36	25,02 /49,52	201,23 /394,5	29,87 /63,03	2,22 /4,59
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**28,36**	**33,7**	**94,24**	**789,29**	**0,9**	**137,64**	**0**	**9,51**	**140,9**	**555,32**	**155,66**	**21,99**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,6**								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**28,78**	**29,03**	**103,91**	**782,47**	**0,34**	**25,6**	**0,3**	**2,96**	**119,1**	**402,57**	**107,43**	**6,45**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,3**								

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
82	Курица запеченная с сыром	85	20,91	21,59	0,93	281,6	0,06	0,87	0,02	0,95	33,59	171,75	21,26	1,51
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**36,22**	**34,42**	**97,17**	**832,57**	**0,21**	**155,09**	**0,03**	**4,68**	**146,49**	**469,48**	**113,48**	**5,82**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,4**								

ДЕНЬ № 15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
75	Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,92	0	3,55	31,51	127,65	20,74	0,59
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	24,2	96,6	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**42,92**	**27,27**	**95,45**	**786,86**	**0,91**	**72,6**	**4,58**	**5,31**	**366,08**	**632,57**	**132,38**	**7,4**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,4**								

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
48	Уха с рыбой (горбуша)	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0	0,44	46,07	100,14	27,04	0,86
94/89	Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	12,8 /16,2	18,16 /31,2	7,92 /5,2	252,8 /366,7	0,56 /0,079	0/1,22	0	0,6 /0,39	25,02 /20,77	201,23 /153,09	29,87 /23,71	2,22 /1,61
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
97	Компот фруктово - ягодный (смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**33,21**	**34,5**	**107,99**	**870,94**	**0,97**	**23,16**	**0**	**5,2**	**147,76**	**682,69**	**263,43**	**10,63**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37**								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
87	Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
95	Кисель плодово - ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**27,51**	**40,48**	**93,39**	**839,02**	**0,53**	**30,75**	**0,26**	**2,07**	**122,01**	**429,49**	**125,91**	**7,54**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,7**								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
8	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
88	Мясо тушеное (свинина)	80/30	15,95	31,24	4,18	362,45	0,17	2,46	0	1,36	49,52	394,5	63,03	4,59
125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150	7,65	5,25	40,2	238,2	0,1	0,04	0,03	2,67	126,03	118	25,08	1,26
96	Компот фруктово ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**36,47**	**47,53**	**108,83**	**997,25**	**0,4**	**30,89**	**0,03**	**6,68**	**295**	**738,61**	**169,94**	**9,69**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**42,4**								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
42	Солянка овощная	200	3,4	9,6	6,4	125,6	0,04	4	0,05	0,94	54,18	95,22	19,7	1,14
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0	0,69	18,25	66,04	20,47	0,85
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
106	Компот фруктово - ягодный (яблоко-жимолость)	200	0,08	0	16,4	65,8	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**33,69**	**25,62**	**88,09**	**706,1**	**0,45**	**14,34**	**0,06**	**3,56**	**136,41**	**526,17**	**221,9**	**9,42**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30**								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
86	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**28,11**	**44,78**	**96,49**	**890,52**	**0,38**	**32,41**	**0,6**	**9,17**	**117,86**	**505,5**	**144,84**	**6,74**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,9**								

ДЕНЬ № 21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
47или47/1	Суп - пюре из тыквы с гренками/Суп из тыквы с гренками	200/10	4,41	18,06	20,79	263,97	0,04	1,84	0	0,33	74,84	87,54	32,61	0,65
84/81	Котлета из птицы Ряба/Курица запеченная	80	14,72 /20,7	12,64 /21,4	10,4 /0,9	214,16 /278,2	0,03 /0,05	0,44 /1,12	0/0,01	1,07 /1,32	15,42 /25,2	100,57 /167,52	14,35 /19,28	0,86 /1,1
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**41,42**	**45,1**	**129,48**	**1073,65**	**0,56**	**142,7**	**0,17**	**4,68**	**377,56**	**582,74**	**127,79**	**6,92**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**45,6**								

ДЕНЬ № 22

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
49/37	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200	8,6 /6	8,4 /5,4	10,8	153,8/115,6	0,1	10/10,7	0	0,7/0,18	36,84 /33,14	101,94 /77,04	30,52 /27,32	1,2 /1,02
76	Рыба запеченная по - сибирски (минтай, соус молочный)	80	13,28	5,92	2,16	115,28	0,05	3,89	0,02	0,37	36,04	63,48	12,1	0,42
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,29**	**24,15**	**102,1**	**739,35**	**0,27**	**33,1**	**0,02**	**5,08**	**150,78**	**417,08**	**13,99**	**5,2**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,4**								

ДЕНЬ № 23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
91/126	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	15,84 /17,5	10,64 /35,2	7,36 /5,7	188,24 /410,08	0,32 /0,18	0,08 /2,46	0/2,2	0,39 /1,36	48,16 /49,52	104,48 /394,5	22,09 /63,03	1,42 /4,59
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
111	Компот фруктово - ягодный	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**30,95**	**25,22**	**110**	**777,66**	**0,66**	**171,13**	**4,41**	**3,43**	**213,07**	**419,68**	**132,99**	**6,45**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,1**								

ДЕНЬ № 24

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,04	56,02	0	0,34	68,8	57,55	31,47	1,03
100	Компот фруктово - ягодный	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,33**	**46,12**	**85,66**	**873,41**	**0,27**	**176**	**0,3**	**2**	**177,16**	**440,88**	**122,42**	**6,41**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37,2**								

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: осенний *Вариант № 2* *(меню без салатов)*

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 дн итого	ср за день	Норма	% вып.
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	600,0	25,0	**80**	31,2
Хлеб пшеничный	45,0	53,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	63,0	60,7	52,6	45,0	45,0	45,0	53,0	45,0	45,0	45,0	45,0	53,0	45,0	53,0	45,0	1153,3	48,1	**150**	32,1
Мука пшеничная		4,0	4,0	5,0				6,2		3,0	8,0	3,8			3,0	4,0		4,0			15,5		4,0	4,0	68,5	2,9	**15**	19,3
Крупа, бобовые	50,0	80,0	40,0	20,0		36,0	48,0		69,0	50,0		6,0		50,0	19,0	63,0	12,0		61,0	12,0		50,0	4,0		670,0	27,9	**45**	62,0
Макароны				53,0	12,0			12,0			65,0		65,0					65,0			65,0				337,0	14,0	**15**	93,3
Картофель	24,0	27,0	12,8	83,0	175,0	64,0	16,0	138,0	27,0	24,0	20,0	225,0	64,0	12,8	138,0	40,0	120,0	24,0	20,0	120,0	20,0	60,0	188,0	24,0	1666,6	69,4	**188**	36,9
Овощи свежие, зелень	121,0	92,0	86,3	40,0	84,0	79,0	119,0	19,0	28,0	148,0	64,0	97,6	79,0	125,3	78,5	83,0	43,0	136,0	125,3	135,3	98,0	84,0	39,0		2004,3	83,5	**280**	29,8
Фрукты свежие	35,0	12,0	30,0	150,0		30,0	30,0	185,0	30,0		180,0	30,0	35,0			30,0	150,0	30,0	35,0			30,0	180,0	340,0	1542,0	64,3	**185**	34,7
Фрукты (плоды) сухие					20,5						20,5			30,0							20,0				91,0	3,8	**15**	25,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстатные		200,0		200,0						200,0					200,0		200,0			200,0					1200,0	50,0	**200**	25,0
Мясо	24,8	60,4	134,8	40,0		24,0	24,8		24,8	24,8	110,0	52,3	24,8	24,8	24,8	23,8	80,0	134,8		80,0		20,0	60,4	134,8	1128,9	47,0	**70**	67,1
Субпродукты								95,0																	95,0	4,0	**15**	26,7
Птица		45,0		44,0	19,5	120,0	90,0	19,5	80,0			44,8		80,0		44,8	19,5		100,0	19,5	75,0	20,0	45,0		866,6	36,1	**35**	103,1
Рыба - филе				20,0	120,0					70,0					95,0	30,0						95,0			430,0	17,9	**58**	30,9
Колбасные изделия	100,0												100,0												200,0	8,3	**14,7**	56,5
Молоко		8,0						23,0		12,0	28,0	8,0			23,0						58,0	10,0	31,0		201,0	8,4	**300**	2,8
Кисломолочные продукты																										0,0	**150**	0,0
Творог																										0,0	**50**	0,0
Сыр			20,0			5,0		10,0	20,0					10,0	30,0			5,0		10,0	20,0	5,0			135,0	5,6	**9,8**	57,1
Сметана	10,0		10,0		15,0	5,6		8,0	5,6	10,0		10,0		15,6				10,0	10,0				10,0	10,0	129,8	5,4	**10**	54,0
Масло сливочное	14,0	10,0	22,0	10,2	10,0	5,0		20,2	10,0	22,0	18,0		5,0	11,0	10,0	18,0		5,0	10,0		20,5	14,0	20,0	4,0	258,9	10,8	**30**	36,0
Масло растительное	2,0	9,0	5,2	2,0	8,6	3,6	8,0	8,0	3,6	3,6	5,2	10,5	2,0	3,6	3,6	9,0	7,0	10,2	2,4	12,0	3,6	8,6	4,0	11,2	146,5	6,1	**15**	40,7
Яйцо, шт			1,0						1,0	0,1					1,0						1,0	0,1			4,2	0,2	**1 шт**	20,0
Сахар	20,0	11,0	17,5	0,8	18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	1,3	17,0	21,0	20,0	37,5	1,2	21,0		21,0	20,0	3,0	17,0	21,0	21,0	2,8	372,1	15,5	**40**	38,8
Кондитерские изделия																										0,0	**10**	0,0
Чай																										0,0	**0,4**	0,0
Какао																										0,0	**1,2**	0,0
Кофейный напиток																										0,0	**2**	0,0
Дрожжи хлебопекарные																										0,0	**1**	0,0
Соль	0,8	0,6	1,2	0,8	0,9	1,1	0,7	1,0	1,4	1,1	1,8	1,7	1,1	1,1	1,6	1,0	1,5	0,9	1,6	1,5	0,8	1,0	1,1	0,7	27,0	1,1	**3**	36,7