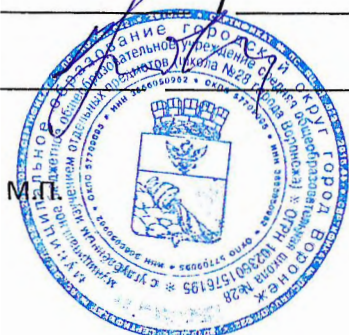


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

/Милов А.Н./

02 июля 2021г.



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронеж на осенне-зимний и весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

КОПИЯ ВЕРНА


Никонорова Е.Г.



МЕНЮ ОСНОВНОЕ, СОШ Воронеж, 12 и старше лет (завтрак, обед, полдник).

| День/прием пищи | Наименование блюда | Выход 12 и старше лет, грамм. | Пищевые вещества, грамм. | | | | Витамины, мг. | | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | № рецептур | | |
|-----------------|--|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мg | Fe | К | l | | Se | F |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 9,50 | 9,32 | 39,41 | 279,30 | 0,04 | 0,08 | 0,05 | 50,54 | 4,08 | 50,39 | 78,08 | 33,18 | 1,69 | 10,80 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | *221 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,09 | 44,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 2,80 | 1,44 | 0,31 | 2,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 |
| | Фрукты свежие (сезон) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | 172,36 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 338 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 670 | 15,92 | 10,84 | 104,01 | 615,72 | 20,07 | 0,25 | 0,13 | 50,54 | 4,08 | 130,97 | 163,95 | 75,79 | 7,80 | 214,75 | 0,01 | 0,01 | 0,19 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,09 | 9,03 | 87,57 | 32,51 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 50,92 | 27,67 | 15,20 | 0,52 | 72,42 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 45 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 5,81 | 0,23 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 51,79 | 87,18 | 35,30 | 2,03 | 146,55 | 0,00 | 0,00 | 1,01 | 102 |
| | Котлета из мяса птицы | 100 | 17,77 | 8,96 | 16,62 | 218,12 | 0,83 | 0,10 | 0,17 | 27,97 | 0,83 | 61,36 | 175,49 | 28,14 | 1,82 | 78,71 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 295 |
| | Рис отварной | 180 | 4,38 | 5,16 | 44,00 | 239,94 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 25,20 | 0,26 | 3,94 | 72,72 | 22,81 | 0,61 | 14,97 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 304 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 43,28 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 36,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 41,76 | 26,38 | 182,49 | 1138,37 | 39,55 | 0,68 | 0,43 | 53,17 | 1,09 | 282,04 | 599,80 | 176,18 | 11,34 | 450,14 | 0,00 | 0,02 | 2,09 | |
| полдник | Оладьи/ повидло 120/30 | 150 | 10,53 | 9,38 | 64,82 | 385,77 | 0,65 | 0,21 | 0,18 | 25,41 | 0,00 | 160,22 | 165,63 | 45,74 | 1,85 | 83,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 |
| | Сок фруктовый в ассортимент. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,18 | 84,36 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,03 | 13,99 | 7,99 | 2,80 | 74,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 |
| | Итого: | 350 | 11,53 | 9,38 | 85,00 | 470,13 | 4,65 | 0,23 | 0,20 | 25,41 | 0,00 | 179,25 | 179,62 | 53,73 | 4,65 | 157,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за день: | 2020 | 69,21 | 46,60 | 371,50 | 2224,22 | 64,27 | 1,16 | 0,76 | 129,12 | 5,17 | 592,26 | 943,37 | 305,70 | 23,79 | 822,22 | 0,01 | 0,03 | 2,28 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-----|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 250 | 6,14 | 6,99 | 42,15 | 255,88 | 0,00 | 0,16 | 0,03 | 28,75 | 0,00 | 23,46 | 125,35 | 43,85 | 1,47 | 35,12 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 163 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 100,00 | 4,89 | 29,92 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 17,36 | 0,02 | 0,00 | 0,14 | 209 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,32 | 45,51 | 3,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,33 | 4,44 | 2,44 | 0,36 | 6,61 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 570 | 16,90 | 12,31 | 87,66 | 568,41 | 3,14 | 0,30 | 0,25 | 128,75 | 4,89 | 94,67 | 267,66 | 74,26 | 4,23 | 88,03 | 0,02 | 0,01 | 0,55 | |
| обед | Салат из свеклы с м/р | 100 | 1,44 | 6,10 | 8,38 | 94,09 | 9,52 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 47,90 | 41,05 | 20,94 | 1,34 | 84,99 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 52 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,10 | 5,12 | 16,59 | 120,75 | 7,54 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 35,97 | 71,95 | 25,90 | 0,97 | 150,20 | 0,01 | 0,00 | 1,61 | 96 |
| | Тефтели рыбные с соусом | 100 | 13,36 | 6,93 | 8,72 | 150,85 | 0,58 | 0,06 | 0,11 | 44,96 | 0,61 | 81,25 | 165,93 | 18,38 | 0,77 | 53,42 | 0,08 | 0,00 | 0,13 | 239 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,79 | 0,17 | 0,13 | 30,60 | 0,48 | 60,36 | 103,92 | 33,30 | 1,21 | 241,22 | 0,01 | 0,00 | 0,32 | 312 |
| | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 19,69 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 34,66 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 342 |
| | Фрукты свежие (сезон) | 100 | 0,81 | 0,31 | 13,34 | 53,00 | 26,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 0,00 | 12,00 | 0,15 | 166,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1100 | 33,82 | 26,26 | 164,19 | 1025,98 | 67,85 | 0,66 | 0,47 | 75,56 | 1,13 | 352,92 | 608,59 | 182,85 | 10,49 | 831,87 | 0,11 | 0,01 | 23,17 | |
| полдник | Сырники из творога | 150 | 27,90 | 18,99 | 16,14 | 348,00 | 0,39 | 0,09 | 0,42 | 69,60 | 0,61 | 317,42 | 340,50 | 38,40 | 1,11 | 62,03 | 0,00 | 0,01 | 0,21 | 219 |
| | Сок фруктовый в ассортимент. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,18 | 84,36 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,03 | 13,99 | 7,99 | 2,80 | 74,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 |
| | Итого: | 350 | 28,90 | 18,99 | 36,32 | 432,36 | 4,39 | 0,11 | 0,44 | 69,60 | 0,61 | 336,45 | 354,49 | 46,39 | 3,91 | 136,36 | 0,00 | 0,01 | 0,21 | |
| | Итого за день: | 2020 | 79,62 | 57,56 | 288,17 | 2026,75 | 75,38 | 1,07 | 1,16 | 273,91 | 6,63 | 784,04 | 1230,74 | 303,50 | 18,63 | 1056,26 | 0,13 | 0,03 | 23,93 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

С.Н.

Никонорова Е.Г.



| День/прием пищи | Наименование блюд | Выход 12 и старше лет, грамм. | Пищевые вещества, грамм. | | | | Витамины, мг. | | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | № рецептур | | |
|-----------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------|----------|---------|---------------|------|------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|-------|--------|------|------------|------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мг | Fe | К | І | | Se | F |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Омлет натуральный | 200 | 19,06 | 36,71 | 3,66 | 422,28 | 0,33 | 0,13 | 0,80 | 498,75 | 17,52 | 209,82 | 349,46 | 25,94 | 3,92 | 92,98 | 0,04 | 0,00 | 0,54 | 210 |
| | Сыр порционно | 30 | 7,86 | 7,98 | 0,00 | 102,00 | 0,27 | 0,03 | 0,15 | 57,00 | 1,27 | 367,20 | 168,00 | 13,50 | 0,27 | 9,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,66 | 3,26 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 1,22 | 2,18 | 6,64 | 54,63 | 2,88 | 0,01 | 0,03 | 1,20 | 0,00 | 34,27 | 24,60 | 7,80 | 0,22 | 25,30 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8.34 Т 2010 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 101,01 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 19,98 | 0,31 | 170,88 | 89,91 | 13,99 | 0,13 | 45,32 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 379 |
| | Итого: | 570 | 36,93 | 57,50 | 60,28 | 949,94 | 4,78 | 0,32 | 1,19 | 616,93 | 19,76 | 807,39 | 696,04 | 84,40 | 5,96 | 202,77 | 0,05 | 0,01 | 0,72 | |
| обед | Огурец свежий (солёный) порционно | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,02 | 3,51 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 24,05 | 14,03 | 0,60 | 43,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 5,83 | 0,23 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 58,04 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | 146,58 | 0,00 | 0,00 | 1,01 | 119 |
| | Биточки мясные | 100 | 15,52 | 11,78 | 16,05 | 231,44 | 0,16 | 0,10 | 0,17 | 29,97 | 0,40 | 59,11 | 166,00 | 32,13 | 1,50 | 92,44 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 268 |
| | Каша пшеница рассыпчатая | 180 | 8,16 | 6,73 | 52,73 | 303,60 | 0,00 | 0,24 | 0,02 | 24,00 | 0,35 | 29,21 | 166,32 | 58,56 | 1,98 | 46,54 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 302 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 43,28 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 36,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 42,69 | 25,78 | 183,54 | 1151,30 | 9,90 | 0,89 | 0,50 | 53,97 | 0,75 | 291,74 | 681,21 | 215,03 | 12,49 | 466,85 | 0,00 | 0,03 | 1,96 | |
| полдник | Печенье (вафли) | 40 | 3,00 | 7,40 | 26,80 | 186,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 15,78 | 36,00 | 8,00 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Кефир | 200 | 5,79 | 5,00 | 7,99 | 99,99 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 39,96 | 0,44 | 326,07 | 179,82 | 27,97 | 0,20 | 90,43 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 386 |
| | Фрукты свежие (сезон) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | 172,36 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 338 |
| | Итого: | 440 | 9,59 | 13,20 | 54,39 | 373,99 | 21,40 | 0,17 | 0,40 | 44,36 | 0,44 | 385,37 | 237,82 | 53,97 | 5,44 | 262,79 | 0,02 | 0,00 | 0,28 | |
| | Итого за день: | 2010 | 89,21 | 96,48 | 298,21 | 2475,23 | 36,08 | 1,38 | 2,09 | 715,26 | 20,95 | 1484,50 | 1615,07 | 353,40 | 23,89 | 932,41 | 0,07 | 0,04 | 2,96 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|------|--------|---------|--------|-------|--------|------|------|------|-----|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная Дружба | 250 | 4,88 | 5,87 | 42,50 | 242,24 | 0,00 | 0,10 | 0,02 | 25,99 | 0,75 | 16,44 | 217,28 | 34,64 | 1,01 | 25,75 | 0,02 | 0,00 | 0,36 | 175 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,66 | 3,26 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Яйцо вареное | 50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 100,00 | 4,87 | 29,92 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 17,36 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 209 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,56 | 118,77 | 1,59 | 0,06 | 0,19 | 24,42 | 1,89 | 206,82 | 124,43 | 21,31 | 0,48 | 67,00 | 0,01 | 0,00 | 0,22 | 382 |
| | Итого: | 580 | 19,66 | 21,96 | 94,38 | 694,03 | 1,59 | 0,30 | 0,44 | 190,41 | 8,17 | 278,40 | 482,58 | 83,92 | 3,91 | 139,98 | 0,04 | 0,02 | 0,72 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,09 | 9,03 | 87,57 | 32,51 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 50,92 | 27,67 | 15,20 | 0,52 | 72,42 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 45 |
| | Суп-лапша | 250 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102,25 | 0,50 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 26,79 | 29,30 | 10,45 | 0,59 | 16,47 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 113 |
| | Рагу из птицы | 280 | 15,16 | 11,78 | 25,90 | 270,13 | 11,49 | 0,16 | 0,19 | 20,69 | 0,00 | 77,11 | 199,92 | 58,65 | 2,21 | 268,38 | 0,03 | 0,00 | 1,51 | 289 |
| | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 19,69 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 34,66 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 31,21 | 23,98 | 139,48 | 902,54 | 46,22 | 0,55 | 0,38 | 20,69 | 0,44 | 245,26 | 482,63 | 156,63 | 9,37 | 493,31 | 0,03 | 0,02 | 2,62 | |
| полдник | Оладьи с маслом и сахаром | 150 | 10,86 | 13,65 | 58,92 | 402,00 | 0,53 | 0,21 | 0,21 | 48,00 | 0,00 | 165,32 | 170,64 | 46,08 | 1,89 | 80,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 |
| | Сок фруктовый в ассортим. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,18 | 84,36 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,03 | 13,99 | 7,99 | 2,80 | 74,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 |
| | Итого: | 350 | 11,86 | 13,65 | 79,10 | 486,36 | 4,53 | 0,23 | 0,23 | 48,00 | 0,00 | 184,35 | 184,63 | 54,07 | 4,69 | 155,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за день: | 1930 | 62,73 | 59,59 | 312,96 | 2082,93 | 52,34 | 1,08 | 1,05 | 259,10 | 8,61 | 708,01 | 1149,84 | 294,62 | 17,97 | 788,38 | 0,07 | 0,04 | 3,34 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

Е.Г.

Никонорова Е.Г.



| День/прием пищи | Наименование блюда | Выход 12 и старше лет, грамм. | Пищевые вещества, грамм. | | | | Витамины, мг. | | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | № рецептур | |
|-----------------|--|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | | F |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Котлета мясная с соусом молочным | 100/20 | 12,19 | 13,58 | 10,51 | 213,12 | 0,29 | 0,07 | 0,13 | 53,28 | 0,53 | 111,18 | 149,18 | 25,31 | 1,02 | 74,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 268 |
| | Макаронны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 29,40 | 0,79 | 7,93 | 44,60 | 25,34 | 1,33 | 11,29 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 309 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,09 | 44,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 2,80 | 1,44 | 0,31 | 2,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 570 | 24,43 | 19,72 | 87,25 | 663,68 | 0,32 | 0,25 | 0,21 | 82,68 | 1,32 | 156,17 | 257,65 | 75,26 | 4,06 | 116,95 | 0,00 | 0,01 | 1,06 | |
| обед | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,87 | 5,23 | 7,88 | 82,06 | 6,96 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 28,87 | 34,05 | 24,06 | 1,32 | 70,05 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 59 |
| | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250 | 2,04 | 5,01 | 14,11 | 109,75 | 8,79 | 0,08 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | 49,82 | 64,43 | 29,95 | 1,34 | 152,53 | 0,01 | 0,00 | 0,17 | 82 |
| | Котлета рыбная Любительская | 100 | 13,74 | 4,48 | 11,12 | 139,86 | 3,53 | 0,10 | 0,13 | 41,63 | 0,44 | 85,82 | 218,45 | 40,96 | 1,45 | 128,83 | 0,09 | 0,00 | 1,46 | 234 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,79 | 0,17 | 0,13 | 30,60 | 0,48 | 60,36 | 103,92 | 33,30 | 1,21 | 241,22 | 0,01 | 0,00 | 0,32 | 312 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 43,28 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 36,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 33,04 | 22,38 | 154,16 | 954,36 | 41,47 | 0,70 | 0,51 | 72,23 | 1,14 | 338,90 | 657,59 | 203,00 | 11,68 | 730,12 | 0,11 | 0,02 | 2,20 | |
| полдник | Коржик молочный | 150 | 9,75 | 16,82 | 92,73 | 560,60 | 0,11 | 0,17 | 0,11 | 15,96 | 2,20 | 52,10 | 96,77 | 35,51 | 1,70 | 44,71 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 456 |
| | Кефир | 200 | 5,79 | 5,00 | 7,99 | 99,99 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 39,96 | 0,44 | 326,07 | 179,82 | 27,97 | 0,20 | 90,43 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 386 |
| | Итого: | 350 | 15,54 | 21,82 | 100,72 | 660,59 | 1,51 | 0,25 | 0,45 | 55,92 | 2,64 | 378,17 | 276,59 | 63,48 | 1,90 | 135,14 | 0,02 | 0,00 | 0,31 | |
| | Итого за день: | 1920 | 73,01 | 63,92 | 342,13 | 2278,63 | 43,30 | 1,20 | 1,17 | 210,83 | 5,10 | 873,24 | 1191,83 | 341,74 | 17,64 | 982,21 | 0,13 | 0,03 | 3,57 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Плов из риса с плодами и изюмом | 250 | 5,10 | 14,80 | 77,33 | 421,20 | 1,17 | 0,15 | 0,08 | 20,00 | 0,59 | 21,50 | 147,70 | 98,10 | 3,32 | 61,94 | 0,01 | 0,00 | 0,46 | 282 Д |
| | Сыр порционнo | 30 | 7,86 | 7,98 | 0,00 | 102,00 | 0,27 | 0,03 | 0,15 | 57,00 | 1,27 | 367,20 | 168,00 | 13,50 | 0,27 | 9,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,66 | 3,26 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,32 | 45,51 | 3,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,33 | 4,44 | 2,44 | 0,36 | 6,61 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 560 | 18,72 | 30,75 | 122,69 | 838,73 | 4,58 | 0,29 | 0,28 | 117,00 | 2,52 | 433,25 | 384,21 | 137,21 | 5,37 | 107,72 | 0,01 | 0,01 | 0,47 | |
| обед | Огурец свежий (соленый) порционнo | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,02 | 3,51 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 31,35 | 24,05 | 14,03 | 0,60 | 43,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,66 | 2,80 | 17,14 | 104,50 | 8,25 | 0,12 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 82,65 | 28,50 | 1,30 | 150,82 | 0,02 | 0,00 | 0,23 | 101 |
| | Говядина тушеная с капустой | 280 | 24,97 | 30,24 | 31,61 | 499,82 | 64,58 | 0,22 | 0,98 | 94,91 | 0,07 | 126,36 | 241,49 | 64,58 | 3,31 | 991,22 | 0,08 | 0,02 | 0,37 | 440 Лапшина |
| | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 19,69 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 34,66 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 40,87 | 35,18 | 143,08 | 1056,93 | 78,06 | 0,67 | 1,29 | 94,91 | 0,07 | 283,65 | 573,93 | 179,44 | 11,26 | 1321,88 | 0,10 | 0,04 | 1,59 | |
| полдник | Печенье (вафли) | 40 | 4,50 | 11,10 | 40,20 | 279,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 6,60 | 0,00 | 23,66 | 54,00 | 12,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Фрукты свежие (сезон) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | 172,36 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 338 |
| | Сок фруктовый в ассортимент. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,18 | 84,36 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,03 | 13,99 | 7,99 | 2,80 | 74,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 |
| | Итого: | 440 | 6,30 | 11,90 | 79,98 | 451,36 | 24,00 | 0,13 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 86,21 | 89,99 | 37,99 | 8,46 | 246,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | |
| | Итого за день: | 2000 | 65,89 | 77,83 | 345,75 | 2347,02 | 106,64 | 1,09 | 1,66 | 218,51 | 2,59 | 803,11 | 1048,13 | 354,64 | 25,09 | 1676,29 | 0,11 | 0,05 | 2,14 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

 Никонова Е.Г.



| День/присм пищи | Наименование блюд | Выход 12 и старше лет, грамм. | Пищевые вещества, грамм. | | | | Витамины, мг. | | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | № рецептур | | |
|-----------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------|----------|---------|---------------|------|------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|-------|---------|------|------------|------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мg | Fe | К | І | | Se | F |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Запеканка из творога и риса | 200 | 12,10 | 9,94 | 66,31 | 402,99 | 0,11 | 0,08 | 0,19 | 62,51 | 5,97 | 136,38 | 203,36 | 43,49 | 1,60 | 82,30 | 0,02 | 0,01 | 0,31 | 188 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 101,01 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 19,98 | 0,31 | 170,88 | 89,91 | 13,99 | 0,13 | 45,32 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 379 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,66 | 3,26 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Фрукты свежие (сезон) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | 172,36 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 338 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 680 | 21,69 | 21,37 | 135,89 | 862,02 | 21,41 | 0,29 | 0,44 | 122,49 | 6,94 | 376,00 | 379,34 | 98,65 | 7,55 | 329,85 | 0,03 | 0,03 | 0,52 | |
| обед | Икра морковная | 100 | 2,20 | 4,61 | 10,91 | 93,89 | 5,13 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 41,74 | 70,14 | 41,37 | 1,22 | 110,12 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 75 |
| | Суп-лапша | 250 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102,25 | 0,50 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 26,79 | 29,30 | 10,45 | 0,59 | 16,47 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 113 |
| | Оладьи из печени | 100 | 18,66 | 22,53 | 7,64 | 327,67 | 95,16 | 0,26 | 1,95 | 7918,07 | 3,73 | 32,64 | 272,75 | 18,43 | 14,01 | 94,09 | 0,01 | 0,01 | 0,71 | 282 |
| | Картофель отварной с сливочным маслом | 200 | 4,59 | 18,19 | 31,26 | 327,60 | 34,53 | 0,25 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 122,63 | 44,46 | 1,65 | 1089,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 310 |
| | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 43,28 | 15,40 | 6,00 | 1,25 | 36,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1020 | 40,38 | 52,30 | 158,25 | 1309,40 | 135,72 | 0,91 | 2,33 | 7918,07 | 4,17 | 240,20 | 731,56 | 189,44 | 23,83 | 1447,74 | 0,01 | 0,03 | 1,05 | |
| полдник | Оладьи с маслом и сахаром | 150 | 10,86 | 13,65 | 58,92 | 402,00 | 0,53 | 0,21 | 0,21 | 48,00 | 0,00 | 165,32 | 170,64 | 46,08 | 1,89 | 80,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 |
| | Кефир | 200 | 5,79 | 5,00 | 7,99 | 99,99 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 39,96 | 0,44 | 326,07 | 179,82 | 27,97 | 0,20 | 90,43 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 386 |
| | Итого: | 350 | 16,65 | 18,65 | 66,91 | 501,99 | 1,93 | 0,29 | 0,55 | 87,96 | 0,44 | 491,39 | 350,46 | 74,05 | 2,09 | 171,19 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | |
| | Итого за день: | 2050 | 78,72 | 92,32 | 361,05 | 2673,41 | 159,06 | 1,49 | 3,32 | 8128,52 | 11,55 | 1107,59 | 1461,36 | 362,14 | 33,47 | 1948,78 | 0,06 | 0,06 | 1,77 | |

* с 01 марта производится замена на салат из варенных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|------|--------|---------|--------|-------|---------|------|------|------|-----|
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 250 | 6,14 | 6,99 | 42,15 | 255,88 | 0,00 | 0,16 | 0,03 | 28,75 | 0,00 | 23,46 | 125,35 | 43,85 | 1,47 | 35,12 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 163 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,09 | 44,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 2,80 | 1,44 | 0,31 | 2,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 |
| | Сыр г.д.диционно | 30 | 7,86 | 7,98 | 0,00 | 102,00 | 0,27 | 0,03 | 0,15 | 57,00 | 1,27 | 367,20 | 168,00 | 13,50 | 0,27 | 9,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,66 | 3,26 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 560 | 19,70 | 22,94 | 87,28 | 672,30 | 0,30 | 0,30 | 0,23 | 125,75 | 1,93 | 430,98 | 360,22 | 81,96 | 3,47 | 76,94 | 0,00 | 0,01 | 0,40 | |
| обед | Салат из свеклы с м/р | 100 | 1,44 | 6,10 | 8,38 | 94,09 | 9,52 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 47,90 | 41,05 | 20,94 | 1,34 | 84,99 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 52 |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 5,83 | 0,23 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 58,04 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | 146,58 | 0,00 | 0,00 | 1,01 | 119 |
| | Котлета рыбная Любительская | 100 | 13,74 | 4,48 | 11,12 | 139,86 | 3,53 | 0,10 | 0,13 | 41,63 | 0,44 | 85,82 | 218,45 | 40,96 | 1,45 | 128,83 | 0,09 | 0,00 | 1,46 | 234 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,79 | 0,17 | 0,13 | 30,60 | 0,48 | 60,36 | 103,92 | 33,30 | 1,21 | 241,22 | 0,01 | 0,00 | 0,32 | 312 |
| | Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 19,69 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | 34,66 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 36,78 | 23,65 | 153,20 | 989,49 | 42,39 | 0,83 | 0,50 | 72,23 | 0,92 | 342,56 | 677,26 | 203,11 | 12,10 | 737,66 | 0,11 | 0,02 | 3,90 | |
| полдник | Печенье (вафли) | 40 | 4,50 | 11,10 | 40,20 | 279,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 6,60 | 0,00 | 23,66 | 54,00 | 12,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Фрукты свежие (сезон) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | 172,36 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 338 |
| | Сок фруктовый в ассортим. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,18 | 84,36 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,03 | 13,99 | 7,99 | 2,80 | 74,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 |
| | Итого: | 440 | 6,30 | 11,90 | 79,98 | 451,36 | 24,00 | 0,13 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 86,21 | 89,99 | 37,99 | 8,46 | 246,69 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | |
| | Итого за день: | 2000 | 62,78 | 58,49 | 320,46 | 2113,15 | 66,69 | 1,26 | 0,82 | 204,58 | 2,85 | 859,75 | 1127,47 | 323,06 | 24,03 | 1061,29 | 0,11 | 0,03 | 4,38 | |

* с 01 марта производится замена на салат из варенных овощей

КОПИЯ ВЕРНА

 Никонорова Е.Г.



| День/прием пищи | Наименование блюда | Выход 12 и старше лет, грамм. | Пищевые вещества, грамм. | | | | Витамины, мг. | | | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | № рецептур | | |
|-----------------|--|-------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. | С | В1 | В2 | А | Д, мкг. | Са | Р | Мg | Fe | К | І | | Se | F |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Оладьи с маслом и сахаром | 230 | 15,96 | 20,07 | 86,61 | 590,94 | 0,77 | 0,32 | 0,32 | 70,56 | 0,00 | 243,02 | 250,84 | 67,74 | 2,78 | 118,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 100,00 | 4,87 | 29,92 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | 17,36 | 0,02 | 0,01 | 0,14 | 209 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 101,01 | 1,30 | 0,04 | 0,16 | 19,98 | 0,31 | 170,88 | 89,91 | 13,99 | 0,13 | 45,32 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 379 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 550 | 29,75 | 28,05 | 136,74 | 958,97 | 2,07 | 0,50 | 0,70 | 190,54 | 5,18 | 465,78 | 478,62 | 109,70 | 5,31 | 210,34 | 0,03 | 0,03 | 0,27 | |
| обед | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,25 | 0,10 | 11,64 | 52,40 | 4,81 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 35,52 | 52,91 | 36,56 | 0,68 | 59,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 18,47 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 0,22 | 58,93 | 47,63 | 22,25 | 0,80 | 117,70 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 88 |
| | Плов из птицы | 280 | 28,08 | 25,94 | 46,96 | 533,52 | 0,73 | 0,35 | 0,14 | 84,24 | 0,35 | 72,08 | 273,96 | 60,02 | 2,55 | 92,16 | 0,00 | 0,01 | 0,32 | 291 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,20 | 0,20 | 13,40 | 54,00 | 200,00 | 0,01 | 0,06 | 81,60 | 0,00 | 12,60 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 |
| | Фрукты свежие (сезон) | 100 | 0,81 | 0,31 | 13,34 | 53,00 | 26,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 0,00 | 12,00 | 0,15 | 166,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1100 | 44,36 | 33,32 | 162,57 | 1122,66 | 250,71 | 0,77 | 0,45 | 165,84 | 0,57 | 286,88 | 599,24 | 202,96 | 9,89 | 546,92 | 0,00 | 0,03 | 21,45 | |
| полдник | Коржик молочный | 150 | 9,75 | 16,82 | 92,73 | 560,60 | 0,11 | 0,17 | 0,11 | 15,96 | 2,20 | 52,10 | 96,77 | 35,51 | 1,70 | 44,71 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 456 |
| | Кефир | 200 | 5,79 | 5,00 | 7,99 | 99,99 | 1,40 | 0,08 | 0,34 | 39,96 | 0,44 | 326,07 | 179,82 | 27,97 | 0,20 | 90,43 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 386 |
| | Итого: | 350 | 15,54 | 21,82 | 100,72 | 660,59 | 1,51 | 0,25 | 0,45 | 55,92 | 2,64 | 378,17 | 276,59 | 63,48 | 1,90 | 135,14 | 0,02 | 0,00 | 0,31 | |
| | Итого за день: | 2000 | 89,65 | 83,19 | 400,03 | 2742,22 | 254,29 | 1,52 | 1,60 | 412,30 | 8,39 | 1130,83 | 1354,45 | 376,14 | 17,10 | 892,40 | 0,05 | 0,06 | 22,03 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная манная | 250 | 5,31 | 6,19 | 43,49 | 251,56 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 31,25 | 0,44 | 18,28 | 45,94 | 9,23 | 0,56 | 21,36 | 0,02 | 0,00 | 0,56 | 181 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,32 | 45,51 | 3,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,33 | 4,44 | 2,44 | 0,36 | 6,61 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 377 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 40,00 | 0,66 | 3,26 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | 0,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПР |
| | Сыр порционно | 30 | 7,86 | 7,98 | 0,00 | 102,00 | 0,27 | 0,03 | 0,15 | 57,00 | 1,27 | 367,20 | 168,00 | 13,50 | 0,27 | 9,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 70 | 5,55 | 0,70 | 33,91 | 204,02 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 21,96 | 61,07 | 23,17 | 1,40 | 28,94 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Итого: | 560 | 18,93 | 22,14 | 88,85 | 669,09 | 3,41 | 0,19 | 0,24 | 128,25 | 2,37 | 430,03 | 282,45 | 48,34 | 2,61 | 67,14 | 0,02 | 0,01 | 0,57 | |
| обед | Икра свекольная | 100 | 2,35 | 4,61 | 12,36 | 100,30 | 6,73 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 52,10 | 60,90 | 29,69 | 1,77 | 130,89 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 75 |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,66 | 2,80 | 17,14 | 104,50 | 8,25 | 0,12 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 82,65 | 28,50 | 1,30 | 150,82 | 0,02 | 0,00 | 0,23 | 101 |
| | Тефтели мясные с соусом | 100 | 7,38 | 8,18 | 9,75 | 142,36 | 0,71 | 0,06 | 0,09 | 32,47 | 0,26 | 49,71 | 88,83 | 17,98 | 0,80 | 97,41 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 278 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,00 | 0,25 | 0,13 | 25,20 | 0,00 | 24,18 | 244,72 | 163,00 | 5,47 | 96,58 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 302 |
| | Кисель из свежих плодов витаминизированный | 200 | 0,18 | 0,08 | 26,84 | 108,80 | 24,40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 18,82 | 9,48 | 4,96 | 0,28 | 18,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,34 | 0,80 | 38,69 | 188,99 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 69,66 | 26,43 | 1,60 | 33,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР |
| | Хлеб ржаной | 90 | 5,94 | 1,08 | 30,06 | 156,00 | 0,00 | 0,17 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 45,70 | 151,68 | 42,30 | 3,51 | 68,36 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | ПР |
| | Итого: | 1000 | 35,17 | 24,86 | 181,21 | 1093,45 | 40,09 | 0,76 | 0,46 | 57,67 | 0,26 | 251,06 | 707,92 | 312,86 | 14,73 | 595,82 | 0,02 | 0,02 | 1,01 | |
| полдник | Сырники из творога | 150 | 27,90 | 18,99 | 16,14 | 348,00 | 0,39 | 0,09 | 0,42 | 69,60 | 0,61 | 317,42 | 340,50 | 38,40 | 1,11 | 62,03 | 0,00 | 0,01 | 0,21 | 219 |
| | Сок фруктовый в ассортимент. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,18 | 84,36 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 13,99 | 13,99 | 7,99 | 2,80 | 74,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 |
| | Итого: | 350 | 28,90 | 18,99 | 36,32 | 432,36 | 4,39 | 0,11 | 0,44 | 69,60 | 0,61 | 331,41 | 354,49 | 46,39 | 3,91 | 136,36 | 0,00 | 0,01 | 0,21 | |
| | Итого за день: | 1910 | 83,00 | 65,99 | 306,38 | 2194,90 | 47,89 | 1,06 | 1,14 | 255,52 | 3,24 | 1012,50 | 1344,86 | 407,59 | 21,25 | 799,32 | 0,04 | 0,04 | 1,79 | |

* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|---------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|------------------------|--------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|
| Итого за 10 дней: | | 19860 | 753,82 | 701,97 | 3346,64 | 23158,46 | 905,94 | 12,31 | 14,78 | 10807,65 | 75,08 | 9355,83 | 12467,12 | 3422,53 | 222,86 | 10959,56 | 0,78 | 0,41 | 68,19 | |
| Средний за 10 дней: | | 1986 | 75,38 | 70,20 | 334,66 | 2315,85 | 90,59 | 1,23 | 1,48 | 1080,77 | 7,51 | 935,58 | 1246,71 | 342,25 | 22,29 | 1095,96 | 0,08 | 0,04 | 6,82 | |
| Норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - 60%-75%: | | 1700 | 54,00 - 67,5 | 55,20 - 69,00 | 229,80 - 287,25 | 1632,00 - 2040,00 | 42,00 - 52,50 | 0,84 - 1,05 | 0,96 - 1,20 | 540,00 - 675,00 | 6,00 - 7,50 | 720,00 - 900,00 | 720,00 - 900,00 | 180,00 - 225,00 | 10,80 - 13,50 | 720,00 - 900,00 | 0,06 - 0,08 | 0,03 - 0,04 | 2,40 - 3,00 | |

Примечание: Каждому школьнику 3 раза в неделю выдается 200 мл молока по Программе Губернатора Воронежской области

Сборники рецептур блюд:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.

*Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015 год.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004 год

КОПИЯ ВЕРНА

Е.Г.

Никонова Е.Г.

