

Согласовано:

Утверждено:

СОГЛАСОВАНО

ИЦ Глухов
«30» марта 2022 г.

Директор
«30» марта 2022 г.

Д.В. Глухов

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в Пятигорске
в г. А.В.Красно
«30» марта 2022 г.

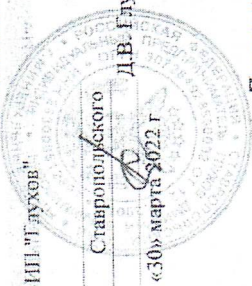
Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2022 учебный год

Сезон: Весна

2 кв. 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества						Энерг. ценность ккал	Витамины, м						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	К	В1	С		А	Мg	Са	Р	Fe							
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																					
№ 181	Каша овсяная из крупы манной с маслом сливочным	250/10	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3								
№ 15	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2								
№ 576	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36								
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8								
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6								
		620	21,83	14,58	65,80	481,00	0,20	14,79	0,20	56,80	171,30	220,70	3,70								
ОБЕД 1 ДЕНЬ																					
№ 101	Суп картофельный с крутой (рисовой)	250	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88								
№ 268	Выпечка (говядина)	100	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3								
№ 203	Макаронные изделия с маслом	180	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8								
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70								
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8								
х/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20								
Итого обед		840	28,18	31,89	130,49	871,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68								
итого за день:		1460	50,01	46,47	196,29	1302,82	0,80	36,68	1,56	233,81	252,48	493,84	14,38								
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																					
№ 71	Огурец соленый	80	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	4,4	13,8	25,2	00,6								
№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (грушка)	100	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7								
№ 143	Рагу из овощей	180	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67								
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36								
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8								
Итого завтрак:		590	23,66	25,36	70,00	523,90	0,39	25,13	0,40	178,60	53,88	402,70	8,13								
ОБЕД 2 ДЕНЬ																					
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52								
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88								

Согласовано:



Старопротонского
Д.В. Глухов

«30» марта 2022 г.

Утверждено:



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Златокурья»
Светлана А.К.

«30» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУ «Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Пятигорске»
Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
«30» марта 2022 г.
В городе Пятигорске

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2022 учебный год для начальных классов (1 - 4 класс)

2 кв. лет 7-11

Сезон: Весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые вещества							Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг													
				Б	Ж	У	К	В1	С	А		Mg	Ca	P	Fe	B	Ж	У	К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe						
																											I неделя					
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																																
№ 181	Каша ячменная молочная на крупе ячменной с маслом сливочным	200/5	11,40	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3																		
№ 15	Сыр Ресенский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0	5,5	98,2	75,9	00,2																		
№376	Чай с сахаром и лимонном	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36																		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8																		
№ 388	Яблоко острое калиброванное	120	9,60	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6																			
		570	33,45	21,83	14,58	65,80	481,00	0,20	14,79	0,20	56,80	171,30	220,70	3,70																		
ОБЕД 1 ДЕНЬ																																
№ 101	Супи картофельный с крупой (рисовой)	250	8,11	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88																		
№268	Биточки (говядина)	90	34,95	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3																		
№203	Макаронии отварные с маслом	150	5,32	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8																		
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70																		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8																		
х/к	Хлеб ржаной (Ржаное-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,60	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20																		
Итого обед:		800	55,85	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68																		
Итого за день:		1370	89,30	50,01	46,47	196,29	1302,82	0,80	36,68	1,56	233,81	252,48	493,84	14,38																		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																																
№71	Огурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	4,4	13,8	25,2	00,6																		
№295/331	Колбаса рубленая из птицы (грудеа)	90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7																		
№143	Рагу из овощей	150	13,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67																		
№376	Чай с сахаром и лимонном	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36																		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8																		
Итого завтрак:		530	49,00	23,66	25,36	70,00	523,90	0,39	25,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13																		
ОБЕД 2 ДЕНЬ																																

№ 102	Суп картофельный с горохом	230	7,02	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,30	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88
№ 312	Картофельное пюре	150	15,58	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,08	2,20	0,0	15,20	11,10	1,89	1,50
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаное-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		865	73,77	36,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50	136,08	178,27	265,54	6,11
Итого за день:		1395	122,77	60,36	51,70	170,84	1236,60	1,17	53,88	0,50	314,68	233,15	608,24	14,24
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№ 189/223	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/30	63,06	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,96	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 382	Какао с молоком	200	10,00	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,60	51,00	01,0
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		520	84,13	28,38	23,84	80,96	531,30	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,80	6,24
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,05	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№ 279	Тертая из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	35,44	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	28,10	45,10	1,100
№ 302,	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,80	3,6	14,6	31,2	209	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№ 358	Кисель из сока фруктового	200	5,31	0,25	0,60	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаное-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	61,64	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
Итого за день:		1310	145,78	62,36	57,91	176,31	1309,30	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 204	Нера кабарюковая колб.	60	6,04	2,6	1,6	3,72	98,6	0,02	4,4	0,018	18,09	35,53	36,55	1,02
№ 388	Макарон с сыром	150/40	27,91	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 376	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№/к	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		600	46,59	28,18	29,94	80,38	548,20	0,38	20,50	0,32	103,79	85,83	232,35	6,16
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,27	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Плов из птицы	90/150	45,66	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№ 368	Пантонг из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаное-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		740	65,18	27,52	28,90	91,30	644,55	0,60	67,60	0,52	105,50	131,77	313,10	7,33
Итого за день:		1340	111,76	55,70	58,84	179,68	1192,75	0,98	88,10	0,84	209,29	217,60	545,45	13,49
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№ 75	Икра свекольная	60	5,16	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	18,09	35,53	36,55	1,02
№ 210	Омлет натуральной с маслом	150	37,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	56,95	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 5 ДЕНЬ														

№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,37	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№265/331	Колбасы рубленая из птицы (грудка)	90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рагу из овощей	150	13,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	30,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,09	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		890	53,39	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1450	110,34	56,37	56,33	193,08	1308,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Всего завтрак и обед:		6865,100	579,96	284,80	271,15	916,30	6342,27	4,88	271,49	4,17	1296,04	1148,05	2982,02	75,92
Итого за день														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	11,88	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№ 14	Масло сливочное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 383	Яблоко свежее калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	30,42	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,28	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	38,87	77,7	1,2
№268	Виточки (говядина)	90	34,95	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302	Гречка отварная рассычатая	150	10,90	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,09	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		855	64,60	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
Итого за день:		1415	95,02	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№75	Икра синопольная	60	5,16	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	150	37,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Яблоко свежее калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром и лимон	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	56,95	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 7 ДЕНЬ														
№71	Огурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,02	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Колбасы (биточный) рубленые (мгнпай)	90	22,23	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	150	15,58	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,09	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		800	59,07	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68
Итого за день:		1360	116,02	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,80	230,97	481,31	11,56
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 181	Каша ягдла молочная из крупы овсяной	200/5	12,17	16,6	11,97	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 14	Масло сливочное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 15	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60

№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Яблоко съезжисе калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
		580	38,71	22,78	21,81	68,93	561,00	0,22	5,96	0,40	65,40	183,90	232,30	3,96
№ 96	ОБЕД 8 ДЕНЬ													
№295/331	Расходник Ленинградский с крушой рисовой со сметаной	250/5	10,91	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№203	Колбаса рубленая из птицы (грузде)	90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№ 349	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№/к	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		745	49,53	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
Итого за день:		1325	88,24	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91
№71	ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
№1011 сб. 2002 г.	Отурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№302	Тфтели рубленые из грушеи мясной	100/50	32,24	12,75	14,09	11,7	233,27	0,05	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№379	Гречка отварная рассыпчатая	150	10,90	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№/к	Кофейный напиток с молоком	200	10,45	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	60,06	21,35	31,65	79,40	597,07	0,15	13,46	0,36	106,67	105,27	245,90	4,34
№ 112	ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№270	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,37	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№521	Котлета Московские (говядина)	90	35,99	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№358	Капуста тушеная	150	21,39	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	31,7	91,6	62,1	01,2
№/к	Кисель из сока фруктового	200	5,31	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	72,00	23,75	22,76	62,67	601,20	0,57	43,90	0,03	125,60	212,58	283,62	6,24
Итого за день:		1380	132,06	45,10	54,41	142,07	1198,27	0,72	57,36	0,39	232,27	317,85	529,52	10,58
№71	ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№ 204	Отурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 388	Макаронны с сыром	150/40	27,91	22,5	27,5	44,5	265	0,2	6,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№377	Яблоко съезжисе калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№/к	Чай с сахаром в лимонном	200/157	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		600	46,96	25,21	28,46	83,16	443,70	0,34	28,93	0,31	84,50	54,50	209,40	5,59
№71	ОБЕД 10 ДЕНЬ													
№ 99	Отурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 291	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,96	6,42	5,61	36,27	228,3	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№ 377	Плов из птицы	90/150	45,66	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
№/к	Компот из яблок свежих	200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		755	70,30	28,63	29,97	96,85	671,95	0,62	22,20	0,86	150,00	128,51	341,73	9,02
Итого за день:		1355	117,26	53,84	58,43	180,01	1115,65	0,96	51,13	1,17	234,50	183,01	551,13	14,52
№71	Всего завтрак и обеды 2 недели:													
№71	Всего завтрак и обеды 2 недели:	6835/00	548,60	254,94	287,29	911,02	6343,39	4,58	282,75	4,68	1145,96	1301,78	2502,14	64,63
№71	Средняя за 10 дней:	1370/0	112,9	54,0	58,9	182,7	1268,6	0,9	56,4	0,9	244,2	248,0	548,4	14,0

№ 312	Картофельное пюре	180	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21
№ 377	Компот из яблок свежих	200	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
х/к	Хлеб пшеничный (Ржанно-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	895	36,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50	136,08	179,27	265,54	6,11
Итого за день:	Хлеб пшеничный	1485	60,36	51,70	170,84	1236,60	1,17	53,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ													
№ 188/223	Запеканка из творога со стуженым молоком	200/50	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	57,9	42,3	144,3	01,80
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	13,20	13,20	02,6
№ 382	Кисель с молоком	200	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	600	28,38	23,84	80,96	531,30	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
ОБЕД 3 ДЕНЬ													
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№ 279	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№ 302,	Гречка отварная рассыпчатая	180	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№ 358	Кисель из сока фруктового	200	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	830	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
Итого за день:	Хлеб пшеничный	1450	62,36	57,91	176,31	1309,30	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ													
№ конс.	Икра кабачковая конс.	80	2,6	1,6	3,72	98,6	0,02	4,4	0,018	18,09	35,53	36,55	1,02
№ 204	Макароны с сыром	180/60	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	13,20	13,20	02,6
№ 376	Чай с сахаром	200/15	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	670	28,18	29,94	88,38	548,20	0,38	20,50	0,32	103,79	85,83	232,35	6,16
ОБЕД 4 ДЕНЬ													
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Плов из птицы	100/180	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№ 388	Цыпленок из шпонишка	200	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	780	27,52	28,90	91,30	644,55	0,60	67,60	0,52	105,50	131,77	313,10	7,33
Итого за день:	Хлеб пшеничный	1450	55,70	58,84	179,68	1192,75	0,98	88,10	0,84	209,29	217,60	545,45	13,49
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ													
№ 75	Икра селедочная	80	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 210	Омлет натуральным с маслом	180	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	13,20	13,20	02,6
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	610	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 5 ДЕНЬ													
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (груда)	100	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№ 143	Рагу из овощей	180	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8

№ к	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		930	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1540	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Всего завтрак и обед: 1		7365,00	284,80	271,15	916,20	6342,27	4,88	271,49	4,17	1296,04	1148,05	2982,02	75,92

Итого за день:

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№ 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№ 14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 376	Чай с сахаром	200/15	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№ к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		625	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66

ОБЕД 6 ДЕНЬ

№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№ 268	Виточки (говядина)	100	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№ 302	Гречка отварная рассычатая	180	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,69	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№ к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ к	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		885	25,82	33,78	136,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
Итого за день:		1510	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№ 75	Нера сыковая	80	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 210	Сметанa натуральная с маслом	180	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№ к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		625	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88

ОБЕД 7 ДЕНЬ

№ 71	Отуец соевый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Котлеты (биточки) рыбные (минтай)	100	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	180	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№ 388	Напиток из пшеницы	200	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№ к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ к	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		830	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68
Итого за день:		1455	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,80	230,97	481,31	11,56

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№ 181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	250/10	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 15	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 376	Чай с сахаром	200/15	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№ к	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого завтрак:		635	22,78	21,81	68,93	561,00	0,22	5,96	0,40	65,40	183,90	232,30	3,96

ОБЕД 8 ДЕНЬ

№ 96	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№ 295/331	Котлета рубчатая из птицы (грудка)	100	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№ 203	Макаронны отварные с маслом	180	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8

№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№ 350	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 351	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		775	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
Итого за день:		1411	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
№ 71	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 1011 сб. 2002 г.	Тестера рубленые из грушек пыленка	100,50	12,75	14,09	11,7	233,27	0,05	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№ 302	Гречка отварная расквашеная	180	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
№ 379	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		620	21,35	31,65	79,40	597,07	0,15	13,46	0,36	106,67	105,27	245,90	4,34
ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№ 112	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№ 270	Котлеты Московские (говядина)	100	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№ 321	Капуста тушеная	180	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	31,7	91,6	62,1	01,2
№ 358	Кисель из сока фруктового	200	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№ 358	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 358	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		830	23,75	22,76	62,67	601,20	0,57	43,90	0,03	125,60	212,58	283,62	6,24
Итого за день:		1450	45,10	54,41	142,07	1198,27	0,72	57,36	0,39	232,27	317,85	529,52	10,58
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№ 71	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 204	Макарона с сыром	180/50	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,56
№ 377	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		640	25,21	28,46	83,16	443,70	0,34	28,93	0,31	84,50	54,50	209,40	5,50
ОБЕД 10 ДЕНЬ													
№ 71	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 09	Суп с овощами со сметаной	250/5	6,42	5,61	36,27	278,3	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№ 291	Плов из птицы	100/180	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
№ 377	Компот из яблок свежих	200	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 377	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 377	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		855	28,63	29,97	96,85	671,95	0,62	22,20	0,86	150,00	128,51	341,73	9,02
Итого за день:		1495	53,84	58,43	180,01	1115,65	0,96	51,13	1,17	234,50	183,01	551,13	14,52
Итого за день:		7320,60	254,94	287,29	911,02	6343,39	4,58	282,75	4,68	1145,96	1301,78	2502,14	64,03
Итого за 10 дней:		14685	540	558	1837	12686	9	554	9	2442	2450	5484	140
Средняя за 10 дней:		1468,5	54,0	55,8	183,7	1268,6	0,9	55,4	0,9	244,2	245,0	548,4	14,0

ри наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащённые витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических

нормы питания для детей разного возраста.

• Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.