Утверждаю
Директор школы С.В. Морозов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся МБОУ СОШ с. Вторые Тербуны

на 2023-2024 учебный год

для разновозрастной категории: 7-10лет, 11лет и старше

№ рецептуры	наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины								Минеральные вещества							
				белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	Первая неделя																										
	День № 1 Завтрак:																										
688	макароны с маслом и сахаром	**200/5**	**200/5**	8,85	8,85	7,1	7,1	35,4	35,4	232	232	0,127	0,127	0,87	0,87	0	0	0	0	133,7	133,7	0	0	42,2	42,2	2,15	2,15
459	булочка сдобная	**100**	**100**	7,07	7,07	4,07	4,07	65,9	65,9	330	330	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
943	чай с сахаром с лимоном	**200/15/11**	**200/15/11**	0,13	0,13	0,02	0,02	14,2	14,2	56	56	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	0	0	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого завтрак			**16,05**	**16,05**	**11,19**	**11,19**	**115,5**	**115,5**	**618**	**618**	**0,257**	**0,257**	**3,7**	**3,7**	**0**	**0**	**0,34**	**0,34**	**147,91**	**147,91**	**35,1**	**35,1**	**58,7**	**58,7**	**3,56**	**3,56**
	Обед:																										
6	салат из свежей капусты	**100**	**100**	1,3	1,3	5,3	5,3	9,3	9,3	86,1	86,1	0,0265	0,0265	17,11	17,11	92	92	1,729	1,729	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81
63	суп гороховый	**200**	**250**	5,38	5,7	5,87	6,32	15,3	16,8	134,48	135,86	0,14	0,17	5,78	7,23	0,02	0,03	2,45	3,06	75,6	79,8	102,3	152,2	32,74	40,92	1,29	1,97
304	плов из птицы	**150**	**200**	17,8	19,8	15,48	17,48	33,46	35,46	370	377	0,2	0,2	0,52	0,52	0,1	0,1	2,34	2,34	80,9	80,9	69,3	69,3	56,8	56,8	1,82	1,82
859	компот из свежемороженных ягод	**200**	**200**	0	0	0	0	22,2	22,2	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
	итого обед			**27,44**	**31,36**	**27,37**	**30,42**	**81,84**	**86,14**	**809,18**	**837,56**	**0,5865**	**0,6165**	**32,76**	**34,21**	**92,24**	**92,25**	**8,699**	**9,309**	**261,49**	**265,69**	**339,6**	**389,5**	**141,734**	**149,914**	**5,51**	**6,19**
	Итого за день	**-**		**43,49**	**47,41**	**38,56**	**41,61**	**197,34**	**201,64**	**1427,18**	**1455,56**	**0,8435**	**0,8735**	**36,46**	**37,91**	**92,24**	**92,25**	**9,039**	**9,649**	**409,4**	**413,6**	**374,7**	**424,6**	**200,434**	**208,614**	**9,07**	**9,75**
	Полдник для ГПД																										
	кондитерское изделие	**50**	**50**	**1,35**	**1,35**	**2,15**	**2,15**	**41,15**	**41,15**	**182**	**182**	**0,005**	**0,005**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
966	ряженка	**200**	**200**	**5,8**	**5,8**	**5**	**5**	**8,4**	**8,4**	**108**	**108**	**0,4**	**0,4**	**0,6**	**0,6**	**0,08**	**0,08**	**0**	**0**	**248**	**248**	**184**	**184**	**28**	**28**	**0,2**	**0,2**
	Итого			**7,15**	**7,15**	**7,15**	**7,15**	**49,55**	**49,55**	**290**	**290**	**0,405**	**0,405**	**0,6**	**0,6**	**0,08**	**0,08**	**0**	**0**	**248**	**248**	**184**	**184**	**28**	**28**	**0,2**	**0,2**
№		**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							

реце	наименование блюд			белки		жиры		углеводы		ценность (ккал)		B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День № 2 Завтрак:																										
679	гарнир гречка со сливочным маслом с сахаром	**200/5/5**	**200/5/5**	4,11	4,41	5,96	6,56	58,32	59,12	248,1	253,1	0,18	0,18	0	0	20	20	2,025	2,025	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
42	сыр	**20**	**20**	2,32	4,64	1,45	2,95	0	0	18,2	36,4	0	0	0,14	0,14	52	52	0	0	176	176	100	100	7	7	0,2	0,2
943	чай с сахаром с лимоном	**200/15/11**	**200/15/11**	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	0	0	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого завтрак			**8,63**	**12,25**	**8,5**	**12,1**	**95,42**	**105,22**	**435,5**	**488,7**	**0,31**	**0,31**	**2,97**	**2,97**	**72**	**72**	**2,365**	**2,365**	**217,21**	**217,21**	**407,35**	**407,35**	**101,5**	**101,5**	**4,61**	**4,61**
	Обед:																										
40	салат витаминный	**100**	**100**	1,5	1,5	4,5	4,5	27,8	27,8	88,3	88,3	0,03	0,03	6,3	6,3	0,5	0,5	4,5	4,5	34,2	34,2	136	136	18	18	0,86	0,86
208	суп картофельный с	**200**	**250**	2,19	2,99	2,24	2,84	18,14	18,84	104,75	104,75	0,11	0,11	8,25	8,25	0	0	0	0	24,6	24,6	66,65	66,65	27	27	1,09	1,09
312	картофельное пюре с маслом	**180/5**	**180/5**	4,68	4,68	33,42	33,42	7,58	7,58	348,04	348,04	0,18	0,18	2,02	2,02	0	0	0	0	227,19	227,19	146,64	146,64	22,2	22,2	0,5	0,5
225	котлета рыбная	**100**	**100**	14,99	14,99	5,54	5,54	9,62	9,62	125	125	0,08	0,08	1,03	1,03	26,25	26,25	0	0	59,13	59,13	26.38	26,38	197,1	197,1	0,74	0,74
859	компот из свежемороженных ягод	**200**	**200**	0	0	0	0	22,2	22,2	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
368	фрукты	**100**	**100**	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	38,76	38,76	0,04	0,04	25	25	0	0	0	0	34	34	35	35	13	13	3	3
	итого обед			**27,22**	**29,62**	**46,62**	**47,82**	**95,02**	**96,52**	**923,45**	**943,45**	**0,66**	**0,66**	**51,95**	**51,95**	**26,87**	**26,87**	**6,68**	**6,68**	**428,82**	**428,82**	**512,29**	**538,67**	**308,9**	**308,9**	**7,78**	**7,78**
	Итого за день	**-**		**35,85**	**41,87**	**55,12**	**59,92**	**190,44**	**201,74**	**1358,95**	**1432,15**	**0,97**	**0,97**	**54,92**	**54,92**	**98,87**	**98,87**	**9,045**	**9,045**	**646,03**	**646,03**	**919,64**	**946,02**	**410,4**	**410,4**	**12,39**	**12,39**
	Полдник для ГПД																										
	булочка сдобная	60	60	4,68	4,68	5,16	5,16	31,56	31,56	191,4	191,4	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
399	сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2	14	14	17	17	18	18	0,8	0,8
	Итого			**5,68**	**5,68**	**5,36**	**5,36**	**51,76**	**51,76**	**283,4**	**283,4**	**0,1**	**0,1**	**4**	**4**	**0**	**0**	**0,2**	**0,2**	**14**	**14**	**17**	**17**	**18**	**18**	**0,8**	**0,8**

№ рец	наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины								Минеральные вещества							
				белки		жиры		глеводы				B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День №3 Завтрак:																										
168	каша вязкая молочная с маслом и сахаром	**180/5**	**200/5**	2,35	2,95	1,87	1,97	21,5	21,95	277,85	279,95	0,06	0,06	0,22	0,22	0,05	0,05	0,46	0,46	59,2	59,2	36	36	30,24	30,24	0,45	0,45
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
41	масло сливочное	**10**	**10**	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	0	0	0	0	59	59	0	0	1	1	2	2	0	0	0	0
943	чай с сахаром с лимоном	**200/15/11**	**200/15/11**	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	0	0	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого завтрак			**4,55**	**6,15**	**11,16**	**12,76**	**58,7**	**68,15**	**522,05**	**554,15**	**0,19**	**0,19**	**3,05**	**3,05**	**59,05**	**59,05**	**0,8**	**0,8**	**74,41**	**74,41**	**73,1**	**73,1**	**46,74**	**46,74**	**1,86**	**1,86**
	Обед:																										
46	салат из столовой свеклы	**100**	**100**	1,43	1,43	6,09	6,09	10,2	10,2	93,9	93,9	0,07	0,07	9,5	9,5	0,02	0,02	0,41	0,41	35,15	35,15	78	78	33,9	33,9	0,6	0,6
170	борщ из свежей капусты со сметаной	**200/10**	**250/10**	7,44	10,3	5,82	7,27	9,54	11,92	124,84	132,4	0,07	0,12	9,11	11,3	0,11	0,14	1,9	2,37	43,07	52,6	103,5	115,8	31,07	38,84	1,19	1,34
436	Жаркое по-домашнему с говядиной	**50/150**	**50/150**	27,53	27,53	7,47	7,47	21,95	21,95	265	265	0,21	0,21	7,97	7,97	23	23	0	0	31.янв	31,1	65,7	65,7	337	337	4,03	4,03
859	компот из свежемороженных	**200**	**200**	0	0	0	0	22,2	22,2	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63

	итого обед			**39,36**	**43,82**	**20,1**	**22,15**	**65,47**	**68,65**	**702,34**	**729,9**	**0,57**	**0,62**	**35,93**	**38,12**	**23,25**	**23,28**	**4,49**	**4,96**	**159,02**	**168,55**	**375,2**	**387,5**	**433,57**	**441,34**	**7,41**	**7,56**
	Итого за день			**43,91**	**49,97**	**31,26**	**34,91**	**124,17**	**136,80**	**1224,39**	**1284,05**	**0,76**	**0,81**	**38,98**	**41,17**	**82,30**	**82,33**	**5,29**	**5,76**	**233,43**	**242,96**	**448,30**	**460,60**	**480,31**	**488,08**	**9,27**	**9,42**
	Полдник для ГПД																										
	мучные изделие	70	70	4,60	4,60	3,10	3,10	31,33	31,33	181,60	181,60	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	кисель витаминизированный	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	80,00	80,00	0,08	0,08	15,00	15,00	0,07	0,07	0,86	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого			**4,60**	**4,60**	**3,10**	**3,10**	**51,33**	**51,33**	**261,60**	**261,60**	**0,16**	**0,16**	**15,00**	**15,00**	**0,07**	**0,07**	**0,86**	**0,86**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
№ рец	**наименование блюд**	**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							
				белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**	**B1**	**C**	**C**	**A**	**A**	**E**	**E**	**Ca**	**Ca**	**P**	**P**	**Mg**	**Mg**	**Fe**	**Fe**
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День № 4 Завтрак:																										
469	творожная запеканка	**100**	**100**	14,48	14,48	7,26	7,26	15,12	15,12	332,24	152,24	0,1	0,1	0,27	0,27	0,3	0,3	0,48	0,48	63,54	63,54	105,3	105,3	11,2	11,2	0,3	0,3
679	гарнир гречка со сливочным маслом с сахаром	**180/5/5**	**200/5/5**	4,11	4,41	5,96	6,56	58,32	59,12	248,1	2531,1	0,18	0,18	0	0	20	20	2,025	2,025	27	27	272,25	272,25	78	78	3	3
959	какао с молоком	**200**	**200**	4,62	4,62	4,02	4,02	43,8	43,8	177,56	177,56	0,05	0,05	2,06	2,06	0,01	0,01	0,17	0,17	158,7	158,7	126,2	126,2	15,2	15,2	0,67	0,67
	Итого завтрак			**23,21**	**23,51**	**17,24**	**17,84**	**117,24**	**118,04**	**757,9**	**2860,9**	**0,33**	**0,33**	**2,33**	**2,33**	**20,31**	**20,31**	**2,675**	**2,675**	**249,24**	**249,24**	**503,75**	**503,75**	**104,4**	**104,4**	**3,97**	**3,97**
	Обед:																										
6	салат из белокочанной капусты	**100**	**100**	2	2	4,5	4,5	9,17	9,17	85	85	0,01	0,01	4,35	4,35	0	0	1,2	1,2	57,2	57,2	144	144	6,9	6,9	0,41	0,41
197	рассольник Петербургский	**200/5**	**250/5**	2	2,96	5,16	6,11	17,93	18,73	121,75	124,75	0,1	0,1	7,54	7,54	0	0	0	0	24,95	24,95	63,3	63,3	26,4	26,4	0,94	0,94
688	макаронные изделия отварные с маслом	**150/5**	**180/5**	7,4	7,8	6	6,5	35,8	36,3	224,8	231,2	0,06	0,06	0	0	0	0	0	0	6,48	6,48	0	0	11,49	11,49	1,46	1,46
637	куры отварные	**80**	**100**	18,1	20,8	7,8	8,8	0,6	1,3	164	195	1,2	1,8	0	0	65	70	0	0	37	39	131	142	19	20	1,4	01.янв
868	компот из сухофруктов витаминизированный	**200**	**200**	0,04	0,04	0	0	25,2	25,2	94	94	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
368	фрукты	**100**	**100**	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	38,76	38,76	0,04	0,04	25	25	0	0	0	0	34	34	35	35	13	13	3	3
	итого обед			**33,4**	**39,06**	**24,38**	**27,43**	**98,38**	**101,18**	**836,91**	**897,31**	**1,63**	**2,23**	**46,24**	**46,24**	**65,12**	**70,12**	**3,38**	**3,38**	**209,33**	**211,33**	**501,3**	**512,3**	**108,39**	**109,39**	**8,8**	**9**
	Итого за день			**56,61**	**62,57**	**41,62**	**45,27**	**215,62**	**219,22**	**1594,81**	**3758,21**	**1,96**	**2,56**	**48,57**	**48,57**	**85,43**	**90,43**	**6,055**	**6,055**	**458,57**	**460,57**	**1005,1**	**1016,05**	**212,79**	**213,79**	**12,77**	**12,97**
	Полдник для ГПД																										
	кондитерское изделие	50	50	1,35	1,35	2,15	2,15	41,15	41,15	182	182	0,005	0,005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кисломолочный напиток	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	19,4	19,4	153,9	153,9	0,06	0,06	1,2	1,2	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			**6,95**	**6,95**	**8,55**	**8,55**	**60,55**	**60,55**	**335,9**	**335,9**	**0,065**	**0,065**	**1,2**	**1,2**	**0,08**	**0,08**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	наименование блюд	**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							
				белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**	**B1**	**C**	**C**	**A**	**A**	**E**	**E**	**Ca**	**Ca**	**P**	**P**	**Mg**	**Mg**	**Fe**	**Fe**
№ рец		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День № 5 Завтрак:																										
438	омлет натуральный с маслом сливочным	**150/5**	**150/5**	14,27	14,27	22,16	22,16	2,65	2,65	267,9	267,9	0,1	0,1	0,25	0,25	345	345	0	0	114,2	114,2	19,5	19,5	260,5	260,5	2,94	2,94
272	кофейный напиток	**200**	**200**	3,16	3,16	2,7	2,7	15,94	15,94	100,6	100,6	0,04	0,04	1,3	1,3	0	0	0	0	125,8	125,8	0	0	14	14	0,134	0,134
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
	салат из моркови	**100**	**100**	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	2002	2002	2,74	2,74	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
	Итого завтрак			**21,1**	**22,1**	**32,01**	**33,51**	**48,87**	**57,87**	**571,7**	**601,7**	**0,29**	**0,29**	**11,05**	**11,05**	**2347**	**2347**	**3,08**	**3,08**	**277,01**	**277,01**	**84,8**	**84,8**	**310,6**	**310,6**	**5,454**	**5,454**

	Обед:																										
46	салат из столовой свеклы	**100**	**100**	1,43	1,43	6,09	6,09	8,36	8,36	93,9	93,9	0,02	0,02	9,5	9,5	0	0	0	0	35,15	35,15	40,97	40,97	20,9	20,9	1,33	1,33
61	суп картофельный с крупой	**200**	**250**	2,18	2,98	2,4	2,8	18,14	18,94	101,5	104,5	0,11	0,11	8,25	8,25	0	0	0	0	26,1	26,1	82,65	82,65	28,5	28,5	1,3	1,3
679	гарнир гречка со сливочным маслом	**150/5**	**180/5**	4,11	4,41	5,96	6,56	48,32	49,12	245,1	251,1	0,24	0,24	1,87	1,87	0,04	0,04	0,82	0,82	22,5	22,5	198	198	16,6	16,6	1,02	1,02
307	котлеты из птицы	**100**	**100**	12,13	12,13	17,4	17,4	9,86	9,86	245	245	0,05	0,05	0,33	0,33	80	80	0	0	70	70	19,25	19,25	132,38	132,38	1,26	1,26
399	сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2	14	14	17	17	18	18	0,8	0,8
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
	итого обед			**23,81**	**26,51**	**32,77**	**34,37**	**106,46**	**108,86**	**886,1**	**915,1**	**0,54**	**0,54**	**23,95**	**23,95**	**80,04**	**80,04**	**1,52**	**1,52**	**188,75**	**188,75**	**433,27**	**433,27**	**228,38**	**228,38**	**6,34**	**6,34**
	Итого за день			**44,91**	**48,61**	**64,78**	**67,88**	**155,33**	**166,73**	**1457,8**	**1516,8**	**0,83**	**0,83**	**35**	**35**	**2427,04**	**2427,04**	**4,6**	**4,6**	**465,76**	**465,76**	**518,07**	**518,07**	**538,98**	**538,98**	**11,794**	**11,79**
	Полдник для ГПД																										
	мучное изделие	**70**	**70**	4,60	4,60	3,10	3,10	31,33	31,33	181,60	181,60	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	чай с сахаром с лимоном	**200/15/11**	**200/15/11**	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	0	0	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого			**7,76**	**7,76**	**5,8**	**5,8**	**47,27**	**47,27**	**282,2**	**282,2**	**0,12**	**0,12**	**1,3**	**1,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**125,8**	**125,8**	**0**	**0**	**14**	**14**	**0,134**	**0,134**
№ рец	**наименование блюд**	**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							
				белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**	**B1**	**C**	**C**	**A**	**A**	**E**	**E**	**Ca**	**Ca**	**P**	**P**	**Mg**	**Mg**	**Fe**	**Fe**
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	Вторая неделя																										
	День № 6 Завтрак:																										
688	макароны с маслом и сахаром	**200/5**	**200/5**	8,85	8,85	7,1	7,1	35,4	35,4	232	232	0,127	0,127	0,87	0,87	0	0	0	0	133,7	133,7	0	0	42,2	42,2	2,15	2,15
	салат из моркови	**100**	**100**	1,6	1,6	6,08	6,08	8,38	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	9,5	2002	2002	2,74	2,74	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
270	чай с сахаром с лимоном	**200/15/11**	**200/15/11**	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	0	0	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого завтрак			**12,65**	**13,65**	**14,27**	**15,77**	**80,88**	**89,88**	**497,2**	**527,2**	**0,277**	**0,277**	**13,2**	**13,2**	**2002**	**2002**	**3,08**	**3,08**	**184,91**	**184,91**	**65,3**	**65,3**	**80,7**	**80,7**	**4,89**	**4,89**
	Обед:																										
40	салат витаминный	**100**	**100**	1,5	1,5	4,5	4,5	27,8	27,8	88,3	88,3	0,03	0,03	6,3	6,3	0,5	0,5	4,5	4,5	34,2	34,2	136	136	18	18	0,86	0,86
187	щи из свежей капусты со сметаной	**250/10**	**250/10**	1,75	1,98	4,89	5,36	8,89	9,49	84,75	86,25	0,06	0,06	18,46	18,46	0	0	0	0	43,33	43,33	47,63	47,63	22,25	22,25	0,8	0,8
304	плов из говядины	**150**	**200**	17,8	19,8	15,48	17,48	33,46	35,46	370	377	0,2	0,2	0,52	0,52	0,1	0,1	2,34	2,34	80,9	80,9	69,3	69,3	56,8	56,8	1,82	1,82
859	компот из свежемороженных ягод	**200**	**200**	0	0	0	0	22,2	22,2	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
368	фрукты	**100**	**100**	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	38,76	38,76	0,04	0,04	25	25	0	0	0	0	34	34	35	35	13	13	3	3
	итого обед			**24,91**	**28,74**	**25,79**	**28,86**	**102,03**	**105,43**	**800,41**	**828,91**	**0,55**	**0,55**	**59,63**	**59,63**	**0,72**	**0,72**	**9,02**	**9,02**	**242,13**	**242,13**	**415,93**	**415,93**	**141,65**	**141,65**	**8,07**	**8,07**
	Итого за день	-		**37,56**	**42,39**	**40,06**	**44,63**	**182,91**	**195,31**	**1297,61**	**1356,11**	**0,827**	**0,827**	**72,83**	**72,83**	**2002,72**	**2002,72**	**12,1**	**12,1**	**427,04**	**427,04**	**481,23**	**481,23**	**222,35**	**222,35**	**12,96**	**12,96**
	Полдник для ГПД																										
	булочка сдобная	**60**	**60**	4,68	4,68	5,16	5,16	31,56	31,56	191,4	191,4	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
399	сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2	14	14	17	17	18	18	0,8	0,8
	Итого			**5,68**	**5,68**	**5,36**	**5,36**	**51,76**	**51,76**	**283,4**	**283,4**	**0,1**	**0,1**	**4**	**4**	**0**	**0**	**0,2**	**0,2**	**14**	**14**	**17**	**17**	**18**	**18**	**0,8**	**0,8**
№ рец	**наименование блюд**	**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							
				белки		**жиры**		**глеводы**				**B1**	**B1**	**C**	**C**	**A**	**A**	**E**	**E**	**Ca**	**Ca**	**P**	**P**	**Mg**	**Mg**	**Fe**	**Fe**
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и

	День № 7 Завтрак:																										
421	Макароны, запеченные с сыром	**150**	**180**	9,67	10,17	10,19	10,99	41,59	42,36	281,3	284,3	0,09	0,09	0,23	0,23	4,52	4,52	0	0	161,03	161,03	18,33	18,33	148,95	148,95	1,13	1,13
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
685	чай с сахаром	**200/15**	**200/15**	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58	0	0	6	6	0	0	0	0	11,6	11,6	4,12	4,12	6,5	6,5	0,34	0,34
	Итого завтрак			**20,64**	**22,14**	**14,32**	**16,62**	**89,49**	**99,26**	**446,5**	**479,5**	**0,22**	**0,22**	**6,23**	**6,23**	**4,52**	**4,52**	**0,34**	**0,34**	**172,64**	**172,64**	**57,55**	**57,55**	**169,55**	**169,55**	**2,52**	**2,52**
	Обед:																										
6	салат из белокочанной	**100**	**100**	2	2	4,5	4,5	9,17	9,17	85	85	0,01	0,01	4,35	4,35	0	0	1,2	1,2	57,2	57,2	144	144	6,9	6,9	0,41	0,41
63	суп гороховый	**200**	**250**	5,38	5,7	5,87	6,32	15,3	16,8	134,48	135,86	0,14	0,17	5,78	7,23	0,02	0,03	2,45	3,06	75,6	79,8	102,3	152,2	32,74	40,92	1,29	1,97
786	рыба тушеная с овощами	**75/75**	**75/75**	13,87	13,87	7,85	7,85	6,53	6,53	150	150	0,15	0,15	4,05	4,05	0,28	0,28	3,86	3,86	76,2	76,2	263	263	35,4	35,4	0,85	0,85
312	картофельное пюре с маслом	**180/5**	**180/5**	4,68	4,68	33,42	33,42	7,58	7,58	348,04	348,04	0,18	0,18	2,02	2,02	0	0	0	0	227,19	227,19	146,64	146,64	22,2	22,2	0,5	0,5
859	компот из свежемороженных ягод	**200**	**200**	0	0	0	0	22,2	22,2	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
	итого обед			**28,89**	**30,81**	**52,36**	**53,41**	**62,36**	**64,66**	**936,12**	**957,5**	**0,7**	**0,73**	**25,55**	**27**	**0,42**	**0,43**	**9,69**	**10,3**	**485,89**	**490,09**	**783,94**	**833,84**	**128,84**	**137,02**	**4,64**	**5,32**
	Итого за день			**49,53**	**52,95**	**66,68**	**70,03**	**151,85**	**163,92**	**1382,62**	**1437**	**0,92**	**0,95**	**31,78**	**33,23**	**4,94**	**4,95**	**10,03**	**10,64**	**658,53**	**662,73**	**841,49**	**891,39**	**298,39**	**306,57**	**7,16**	**7,84**
	Полдник для ГПД																										
	кондитерское изделие	50	50	1,35	1,35	2,15	2,15	41,15	41,15	182	182	0,005	0,005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кисломолочный напиток	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	19,4	19,4	153,9	153,9	0,06	0,06	1,2	1,2	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			**6,95**	**6,95**	**8,55**	**8,55**	**60,55**	**60,55**	**335,9**	**335,9**	**0,065**	**0,065**	**1,2**	**1,2**	**0,08**	**0,08**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

№ рец	наименование блюд	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины								Минеральные вещества							
				белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День № 8 Завтрак:																										
168	каша вязкая молочная с маслом и сахаром	**280/5**	**200/5**	2,35	2,95	1,87	1,97	21,5	21,95	277,85	279,95	0,06	0,06	0,22	0,22	0,05	0,05	0,46	0,46	59,2	59,2	36	36	30,24	30,24	0,45	0,45
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
41	масло сливочное	**10**	**10**	0	0	8,2	8,2	0,1	0,1	75	75	0	0	0	0	59	59	0	0	1	1	2	2	0	0	0	0
685	чай с сахаром	**200/15**	**200/15**	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58	0	0	6	6	0	0	0	0	11,6	11,6	4,12	4,12	6,5	6,5	0,34	0,34
	Итого завтрак			**13,32**	**14,92**	**14,2**	**15,8**	**69,5**	**78,95**	**518,05**	**550,15**	**0,19**	**0,19**	**6,22**	**6,22**	**59,05**	**59,05**	**0,8**	**0,8**	**71,81**	**71,81**	**77,22**	**77,22**	**50,84**	**50,84**	**1,84**	**1,84**
	Обед:																										
51	салат из столовой свеклы	**100**	**100**	1,43	1,43	6,09	6,09	10,2	10,2	93,9	93,9	0,07	0,07	9,5	9,5	0,02	0,02	0,41	0,41	35,15	35,15	78	78	33,9	33,9	0,6	0,6
201	суп крестьянский со сметаной	**200/5**	**250/5**	4,79	5,49	6,03	6,83	13,42	13,92	118,62	119,82	0,06	0,06	0,03	0,03	1,02	1,02	0	0	32,07	32,07	5,42	5,42	34,98	34,98	0,3	0,3
688	макаронные изделия отварные с маслом	**150/5**	**180/5**	7,4	7,8	6	6,5	35,8	36,3	224,8	231,2	0,06	0,06	0	0	0	0	0	0	6,48	6,48	0	0	11,49	11,49	1,46	1,46
286	тефтели мясные с овощами	**60/60**	**80/80**	8,8	10,4	13	15,2	9,66	12,08	191,33	201,6	0,02	0,07	0,36	0,45	0,09	0,1	1,53	1,78	12,6	13,4	189	225	15,03	17,02	0,41	0,62
859	компот из свежемороженных	**200**	**200**	0	0	0	0	22,2	22,2	110	110	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
368	фрукты	**100**	**100**	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	38,76	38,76	0,04	0,04	25	25	0	0	0	0	34	34	35	35	13	13	3	3
	итого обед			**26,28**	**30,58**	**32,04**	**36,14**	**100,96**	**105,18**	**886,01**	**923,88**	**0,47**	**0,52**	**44,24**	**44,33**	**1,25**	**1,26**	**4,12**	**4,37**	**170**	**170,8**	**435,42**	**471,42**	**140**	**141,99**	**7,36**	**7,57**
	Итого за день			**39,6**	**45,5**	**46,24**	**51,94**	**170,46**	**184,13**	**1404,06**	**1474,03**	**0,66**	**0,71**	**50,46**	**50,55**	**60,3**	**60,31**	**4,92**	**5,17**	**241,81**	**242,61**	**512,64**	**548,64**	**190,84**	**192,83**	**9,2**	**9,41**

	Полдник для ГПД																										
	творожная запеканка	200	200	37,48	37,48	41,76	41,76	50,12	50,12	664,24	664,24	0,1	0,1	0,476	0,476	0,6	0,6	0,95	0,95	127,54	127,54	210,3	210,3	22,2	22,2	0,7	0,7
	Итого			**46,38**	**46,38**	**44,82**	**44,82**	**76,12**	**76,12**	**722,24**	**722,24**	**0,1**	**0,1**	**6,476**	**6,476**	**0,6**	**0,6**	**0,95**	**0,95**	**139,14**	**139,14**	**214,42**	**224,3**	**23,2**	**23,2**	**0,71**	**0,71**
№ рец	**наименование блюд**	**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							
				белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**	**B1**	**C**	**C**	**A**	**A**	**E**	**E**	**Ca**	**Ca**	**P**	**P**	**Mg**	**Mg**	**Fe**	**Fe**
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День № 9 Завтрак:																										
423	Лапшевник с творогом	**200**	**200**	17,82	17,82	11,15	11,15	42,07	42,07	339,95	339,95	0,13	0,13	0,17	0,17	53	53	0	0	132,4	132,4	38	38	216	216	1,72	1,72
	мучное изделие	**60**	**60**	4	4	2,65	2,65	26,85	26,85	149,5	149,5	0,08	0,08	0	0	0	0	0	0	12,5	12,5	45,5	45,5	16,5	16,5	1	1
693	какао с молоком	200	**200**	**4,62**	**4,62**	**4,02**	**4,02**	**43,8**	**43,8**	**177,56**	**177,56**	**0,05**	**0,05**	**2,06**	**2,06**	**0,01**	**0,01**	**0,17**	**0,17**	**158,7**	**158,7**	**126,2**	**126,2**	**15,2**	**15,2**	**0,67**	**0,67**
	Итого завтрак			**26,44**	**26,44**	**17,82**	**17,82**	**112,72**	**112,72**	**667,01**	**667,01**	**0,26**	**0,26**	**2,23**	**2,23**	**53,01**	**53,01**	**0,17**	**0,17**	**303,6**	**303,6**	**209,7**	**209,7**	**247,7**	**247,7**	**3,39**	**3,39**
	Обед:																										
12	салат из свежих огурцов и помидоров	**100**	**100**	0,98	0,98	1,15	1,15	3,73	3,73	29	29	0,05	0,05	16,76	16,76	0	0	0	0	18,68	18,68	16,26	16,26	34,61	34,61	0,74	0,74
208	суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	**250**	2,19	2,99	2,24	2,84	18,14	18,84	104,75	104,75	0,11	0,11	8,25	8,25	0	0	0	0	24,6	24,6	66,65	66,65	27	27	1,09	1,09
637	куры отварные	**80**	**100**	16,1	21,1	10,3	13,3	0	0	165	206	1,8	1,8	0	0	70	70	0	0	39	39	142	142	20	20	1,4	1,4
679	гарнир гречка со сливочным маслом	**150/5**	**180/5**	4,11	4,41	5,96	6,56	48,32	49,12	245,1	251,1	0,24	0,24	1,87	1,87	0,04	0,04	0,82	0,82	22,5	22,5	198	198	16,6	16,6	1,02	1,02
399	сок	**200**	**200**	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	4	4	0	0	0,2	0,2	14	14	17	17	18	18	0,8	0,8
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
	итого обед			**27,34**	**35,04**	**20,57**	**25,37**	**91,97**	**94,27**	**744,45**	**811,45**	**2,32**	**2,32**	**30,88**	**30,88**	**70,04**	**70,04**	**1,52**	**1,52**	**139,78**	**139,78**	**515,31**	**515,31**	**128,21**	**128,21**	**5,68**	**5,68**
	Итого за день			**53,78**	**61,48**	**38,39**	**43,19**	**204,69**	**206,99**	**1411,46**	**1478,46**	**2,58**	**2,58**	**33,11**	**33,11**	**123,05**	**123,05**	**1,69**	**1,69**	**443,38**	**443,38**	**725,01**	**725,01**	**375,91**	**375,91**	**9,07**	**9,07**
	Полдник для ГПД																										
	мучное изделие	70	70	4,60	4,60	3,10	3,10	31,33	31,33	181,60	181,60	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	кисель витаминизированный	200	200	0,4	0,4	0	0	38,5	38,5	146,7	146,7	0,08	0,08	15	15	0	0	0,86	0,86	18,67	18,67	30,67	30,67	16	16	0,15	0,15
	Итого			**5**	**5**	**3,1**	**3,1**	**69,83**	**69,83**	**328,3**	**328,3**	**0,16**	**0,16**	**15**	**15**	**0**	**0**	**0,86**	**0,86**	**18,67**	**18,67**	**30,67**	**30,67**	**16**	**16**	**0,15**	**0,15**
№ рец	**наименование блюд**	**Масса порции (г)**		**Пищевые вещества (г)**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины**								**Минеральные вещества**							
				белки		**жиры**		**углеводы**				**B1**	**B1**	**C**	**C**	**A**	**A**	**E**	**E**	**Ca**	**Ca**	**P**	**P**	**Mg**	**Mg**	**Fe**	**Fe**
		7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и старше	7-11 лет	12лет и
	День № 10 Завтрак:																										
424	яйцо отварное	**1шт.**	**1шт.**	6,1	6,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	0	0	0,1	0,1	0	0	22	22	76,8	76,8	4,8	4,8	1	1
42	сыр	**10**	**20**	2,32	4,64	1,45	2,95	0	0	18,2	36,4	0	0	0,07	0,07	26	26	0	0	88	88	50	50	3,5	3,5	0,1	0,1
272	кофейный напиток	**200**	**200**	3,16	3,16	2,7	2,7	15,94	15,94	100,6	100,6	0,04	0,04	1,3	1,3	0	0	0	0	125,8	125,8	0	0	14	14	0,134	0,134
	хлеб пшеничный	**30**	**60**	2,07	3,07	1,07	2,57	21,9	30,9	107,2	137,2	0,13	0,13	0	0	0	0	0,34	0,34	0,01	0,01	35,1	35,1	14,1	14,1	1,05	1,05
	Итого завтрак			**13,65**	**16,97**	**9,82**	**12,82**	**38,14**	**47,14**	**289**	**337,2**	**0,2**	**0,2**	**1,37**	**1,37**	**26,1**	**26,1**	**0,34**	**0,34**	**235,81**	**235,81**	**161,9**	**161,9**	**36,4**	**36,4**	**2,284**	**2,284**
	Обед:																										
12	салат из свежих огурцов и	**100**	**100**	0,98	0,98	6,15	6,15	3,73	3,73	74,2	74,2	0,05	0,05	16,76	16,76	0	0	0	0	18,68	18,68	16,26	16,26	34,61	34,61	0,74	0,74
61	суп картофельный с крупой	**200**	**250**	2,18	2,98	2,4	2,8	18,14	18,94	101,5	104,5	0,11	0,11	8,25	8,25	0	0	0	0	26,1	26,1	82,65	82,65	28,5	28,5	1,3	1,3
307	котлеты из птицы	**100**	**100**	12,13	12,13	17,4	17,4	9,86	9,86	245	245	0,05	0,05	0,33	0,33	80	80	0	0	70	70	19,25	19,25	132,38	132,38	1,26	1,26

688	макаронные изделия отварные с маслом	**150/5**	**180/5**	7,4	7,8	6	6,5	35,8	36,3	224,8	231,2	0,06	0,06	0	0	0	0	0	0	6,48	6,48	0	0	11,49	11,49	1,46	1,46
868	компот из сухофруктов витаминизированный	**200**	**200**	0,04	0,04	0	0	25,2	25,2	94	94	0,12	0,12	9,35	9,35	0,12	0,12	1,68	1,68	28,7	28,7	52,6	52,6	19,6	19,6	0,96	0,96
	хлеб ржано-пшеничный	**50**	**70**	2,96	4,56	0,72	1,32	1,58	2,38	108,6	128,6	0,1	0,1	0	0	0	0	0,5	0,5	21	21	75,4	75,4	12	12	0,63	0,63
	итого обед			**25,69**	**28,49**	**32,67**	**34,17**	**94,31**	**96,41**	**848,1**	**877,5**	**0,49**	**0,49**	**34,69**	**34,69**	**80,12**	**80,12**	**2,18**	**2,18**	**170,96**	**170,96**	**246,16**	**246,16**	**238,58**	**238,58**	**6,35**	**6,35**
	Итого за день			**39,34**	**45,46**	**42,49**	**46,99**	**132,45**	**143,55**	**1137,1**	**1214,7**	**0,69**	**0,69**	**36,06**	**36,06**	**106,22**	**106,22**	**2,52**	**2,52**	**406,77**	**406,77**	**408,06**	**408,06**	**274,98**	**274,98**	**8,634**	**8,634**
	Полдник для ГПД																										
	мучные изделие	**70**	**70**	4,60	4,60	3,10	3,10	31,33	31,33	181,60	181,60	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
270	чай с сахаром с лимоном	**200/15/11**	**200/15/11**	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,83	2,83	0	0	0	0	14,2	14,2	0	0	2,4	2,4	0,36	0,36
	Итого			**9,22**	**9,22**	**7,12**	**7,12**	**75,13**	**75,13**	**359,16**	**359,16**	**0,13**	**0,13**	**2,06**	**2,06**	**0,01**	**0,01**	**0,17**	**0,17**	**157,7**	**158,7**	**126,2**	**126,2**	**15,2**	**15,2**	**0,67**	**0,67**

Таблица нормативов по СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	наименование показателя			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины								Минеральные вещества							
				белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
				7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12ле	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12ле	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12лет и	7-11 лет	12ле
1	**норма по СанПиН 60% от суточной нормы +-5%**			46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410,00	1632	0,72	0,84	36	42	420	540	5,50	6,6	660	720	660	720	150	180	7,2	10,8
2	**среднее значение при 2-х разовом питании показателя по меню**			44,46	49,82	46,52	50,64	172,53	182,00	1369,60	1640,71	1,10	1,18	43,82	44,34	508,31	508,82	6,53	6,72	439,07	441,15	623,42	641,97	320,54	323,25	10,23	10,42

* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.)

Использовать хлебобулочные изделия обагащенные железом, йодом.

Рекомендуется включать свежие фрукты и овощи на завтрак и обед.

Составил: технолог МУ "ЦРО" Л.В.Игрунова 2-12-58

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродин
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи пр
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т.

нформ, 2004. – 639 с.

ринт, 2010. – 628 с.