Согласовано:
Директор МБОУ
СОШ №5
Шукшина
Ш.К. Шукшина

Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альянс»
Романов Р. Г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях г. Реутов

2023-2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
							В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг/мг экв	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мкг		
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	293,83	47,41	1,63	0,17	11,68	192	192
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,00	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,09	0,14	9,00	415	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,59	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,03	-	18	18
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,08	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
	Итого:		21,66	20,26	113,58	721,80	0,27	0,73	73,50	2,60	317,51	450,63	97,71	3,68	0,37	10,68		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84		1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	57
2	Суп вермишелевый на курЗ	200	2,92	3,53	12,52	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	26,72	24,64	30,05	445,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	272,85	59,59	3,24	0,28	13,68	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,82	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		35,99	32,30	103,94	854,03	0,40	28,67	205,01	5,06	242,17	467,18	100,60	365,92	0,48	20,34		
	Итого за день:		56,64	52,57	217,52	1555,83	0,67	30,00	278,51	7,75	559,69	917,80	198,31	369,60	0,85	41,02		
День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,64	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	1 002,21	42,80	1,13	0,51	3,31	241	241
2	Соус абрикосовый	50	0,39	0,02	33,80	137,10	0,01	0,30	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,33	0,02	-	335	335
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,00	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04		-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	Итого:		39,39	24,71	94,01	757,43	0,34	2,82	126,01	1,84	425,00	1107,41	59,85	2,09	0,57	3,31		
Обед																		
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,86	0,02	5,76	-	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	-	25	25
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,69	3,03	9,31	71,48	0,05	12,15	6,00	1,04	90,14	43,35	19,77	0,51	0,05	4,58	119	119
3	Гуляш	90	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,10	0,35	9,76	119,39	16,46	1,73	0,10	4,74	282	282
4	Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	187,33	0,21	-	13,50	0,44	10,52	149,56	99,89	3,35	0,10	2,94	341	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-		0,34	4,70	16,80	2,60	0,34	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		24,72	23,97	98,85	708,88	0,40	22,40	27,60	3,86	239,73	450,40	159,13	8,62	0,30	16,86		
	Итого за день:		64,10	48,68	192,90	1466,31	0,74	25,22	153,6	5,70	664,73	1557,81	218,98	10,71	0,88	20,17		
День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,80	0,80	0,09	5,97	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	Итого:		15,93	15,66	65,88	471,80	0,21	11,17	83,19	1,31	288,91	374,04	70,80	3,82	0,34	18,77		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,68	0,06	1,59	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	90	23,68	24,07	14,41	355,73	0,09	1,78	77,40	1,48	19,76	181,27	19,81	1,77	0,16	7,62	318	318
4	Капуста тушеная	150	3,24	6,18	10,53	112,93	0,07	48,64	-	2,91	291,65	64,51	33,32	1,20	0,08	3,61	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,96	4,98	0,23	0,01	0,16	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	5,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04		-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		37,17	39,08	96,53	876,79	0,45	77,62	101,40	5,88	476,30	501,27	112,26	6,88	0,36	23,35		
	Итого за день:		53,10	54,74	162,41	1348,59	0,65	88,79	184,59	7,19	765,60	875,31	183,06	10,70	0,70	42,12		
День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	200	20,38	22,47	3,90	301,42	0,13	0,16	21,13	0,94	137,05	343,65	28,40	3,83	0,74	35,76	232	232

2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		32,35	31,93	93,61	712,94	0,24	0,96	46,18	3,37	308,99	547,26	73,29	4,38	0,92	41,76		
							Обед											
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,43	6,11	71,43	0,05	4,42	0,01	1,73	22,34	41,14	15,19	0,57	0,06	3,76	96	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,02	6,00	1,53	107,79	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	440,81	700,12	88,49	1,85	0,38	136,84	249	249
4	Компот из плодов рушных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,24	23,04	11,04	360,00	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		35,79	25,29	113,39	826,21	0,47	28,80	192,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46		
	Итого за день:		68,14	57,21	187,00	1539,15	0,71	29,76	238,64	11,88	1016,77	1520,74	203,01	371,41	1,36	192,22		
							День 5 (Пятница)											
							Завтрак											
1	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	197,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,00	199	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,47	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
5	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	73,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
	Итого:		19,93	23,52	94,40	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,80		
							Обед											
1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,16	0,00	2,07	-	0,07	7,65	8,92	6,53	0,29	0,01	1,45	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,96	3,46	14,31	105,57	0,13	3,20	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	16,59	48,86	370,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,68	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	3,00	19	19
	Итого:		31,77	43,23	105,35	834,71	0,53	11,27	36,00	3,46	301,30	350,47	75,08	7,03	0,27	8,86		
	Итого за день:		52,70	66,75	199,75	1513,45	3,17	12,61	140,00	5,79	638,90	805,25	162,27	11,21	0,64	36,75		
	Итого среднесуточное		58,94	55,99	191,34	1481,67	1,19	37,30	197,87	7,86	709,14	1135,39	175,12	151,74	0,86	86,50		
							День 6 (Понедельник)											
							Завтрак											
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,72	0,06	0,60	37,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,38	0,13	9,98	202	202
2	Ватрушка с творогом или Вытечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	559
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		
							Обед											
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Рассольник ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,80	0,09	7,42	6,00	1,08	57,91	67,78	23,11	0,83	0,07	4,30	122	122
3	Биточки рубленые куриные	90	16,09	14,21	13,41	237,23	0,08	1,26	67,54	0,87	41,93	143,76	17,45	1,30	0,13	5,79	309	309
4	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,59	32,63	1,08	0,09	5,57	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,01	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		26,78	26,84	109,95	782,87	0,39	31,88	53,54	6,70	256,06	443,31	97,49	5,45	0,33	21,46		
	Итого за день:		45,97	42,19	213,76	1407,51	0,59	34,29	115,55	8,97	474,29	839,10	154,98	7,38	0,62	33,52		
							День 7 (Вторник)											
							Завтрак											
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	16,66	0,37	82,35	124,21	36,45	0,39	0,10	5,63	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,45	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,86	58,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		
							Обед											
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	57
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,69	60,31	17,66	0,81	0,06	3,53	132	132
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,35	3,89	165,11	0,22	22,99	1 000,50	0,78	322,95	255,15	15,58	4,74	1,49	11,06	284	284

4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	5,87	37,07	233,55	0,09	-	22,30	0,86	21,92	49,55	9,06	0,94	0,05	1,46	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	9,53	60,72	0,00	0,60	120,00	-	16,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,14	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		30,70	25,20	100,31	755,97	0,40	46,73	4052,77	4,96	594,86	523,58	75,90	368,36	1,65	21,65		
	Итого за день:		47,57	41,21	194,95	1346,53	0,69	87,62	4109,33	5,85	825,47	867,26	442,91	371,00	1,92	35,90		

День 8 (Среда)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	195,95	0,11	0,78	32,94	0,20	162,90	178,07	57,87	1,49	0,21	13,08	191	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,92	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,03	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,97	4,65	0,44	25,88		

Обед

1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,60	0,02	6,72	-	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	200	8,12	6,75	11,37	129,76	0,08	11,53	6,00	1,57	122,82	102,82	28,29	1,71	0,08	6,45	121	121
3	Котлеты рубленые	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	565,31	37,24	0,86	0,11	131,35	256к	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,10	0,30	38,28	141,32	55,58	2,19	0,20	12,58	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,03	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,12	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		41,58	22,62	138,75	916,43	0,63	45,94	44,60	6,14	712,46	1021,04	152,17	7,38	0,41	154,69		
	Итого за день:		59,12	40,06	215,89	1455,50	0,86	57,51	121,55	7,61	1072,74	1423,71	247,10	12,03	0,85	180,57		

День 9 (Четверг)

Завтрак

1	Омлет	200	20,88	27,47	3,00	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка н/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,90	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	2,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		29,81	33,00	67,37	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,47	0,82	38,61		

Обед

1	Салат Мозаика	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,26	59,32	0,11	12,25	2,50	1,37	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,45	151	151
3	Плов куриный	240	19,28	24,10	46,92	463,92	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	216,37	50,70	2,05	0,15	5,88	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
	Итого:		29,20	32,81	97,28	744,95	0,33	22,69	50,11	9,21	211,97	497,97	100,21	4,45	0,30	49,05		
	Итого за день:		59,01	66,19	164,65	1385,21	0,57	23,13	81,35	11,78	414,66	950,19	143,04	9,92	1,12	87,66		

День 10 (Пятница)

Завтрак

1	Каша овсяная	200	4,12	4,84	24,98	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,80	0,10	6,63	196	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	125,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	Итого:		16,14	16,10	63,75	470,64	0,21	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63		

Обед

1	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,08	2,07	-	0,97	7,69	8,93	4,55	0,29	0,01	1,43	82	82
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	5,74	61,07	0,15	15,64	6,00	1,92	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,85	36,59	48,85	510,24	0,33	-	40,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
	Итого:		29,47	42,80	97,78	790,21	0,44	21,71	42,00	3,99	335,12	279,04	62,00	6,30	0,25	7,77		
	Итого за день:		45,61	58,90	161,53	1260,85	0,65	32,79	123,66	5,35	613,12	673,55	150,65	11,06	0,58	25,40		
	Итого среднее за 5 дней:		51,46	48,63	190,15	1379,18	0,67	39,07	910,37	8,31	660,06	950,26	167,33	82,22	1,02	76,53		
	Итого среднее за 10 дней:		55,20	52,31	191,05	1431,92	0,93	38,18	554,07	8,09	684,60	1043,08	180,13	118,48	0,91	71,51		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е эквив. токоф., мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг		
	День 1 (Понедельник)																
	Завтрак																
1	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,29	1,39	0,21	14,60	192	192
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,80	15,00	0,01	126,24	217,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	420
3	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,01	-	16	16
5	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
	Итого:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,70	80,63	2,74	353,41	498,95	109,59	3,94	0,41	23,60		
	Обед																
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,50	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	57
2	Суп картофельный на курице	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,56	318,33	59,52	3,78	0,32	15,95	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,82	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	21,04	11,04	360,02	0,02	-	628	628
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	280,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88		
	Итого за день:		63,96	61,18	240,78	1753,04	0,76	39,87	300,81	9,07	634,33	1026,85	227,16	370,87	0,84	47,48		
	День 2 (Вторник)																
	Завтрак																
1	Пудинг из творога запеченный	200	33,60	20,57	31,55	445,85	0,28	0,85	100,01	0,69	375,39	1 002,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241	241
2	Соус абрикосовый	70	0,35	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,38	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-	335	335
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,13	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		43,36	28,25	117,81	901,07	0,37	3,01	152,01	2,19	456,86	1182,59	69,10	2,56	0,61	3,51		
	Обед																
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	12,00	0,80	0,03	-	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	119
3	Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,40	9,00	0,39	10,85	152,65	18,20	1,92	0,11	5,27	282	282
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,33	12,52	179,47	119,76	4,02	0,13	3,53	341	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,13	23,92	93,00	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	451
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		29,73	29,55	120,67	866,06	0,50	29,47	32,70	5,43	282,85	553,21	193,66	10,32	0,36	19,13		
	Итого за день:		73,09	57,80	238,48	1767,13	0,86	32,48	184,71	7,62	739,81	1735,80	262,76	12,88	0,97	22,63		
	День 3 (Среда)																
	Завтрак																
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,20	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,30	16,00	11,00	9,00	0,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		18,98	17,93	84,66	579,68	0,28	11,29	88,33	1,79	322,43	434,49	86,16	2,37	0,38	21,00		
	Обед																
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	100	25,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,41	318	318
4	Капуста тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,31	0,08	58,37	-	1,49	340,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,05	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,63	9,90	4,05	0,23	0,01	0,16	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		42,98	45,03	115,07	1027,00	0,55	92,85	116,00	6,91	604,29	622,81	139,37	8,57	0,43	29,56		
	Итого за день:		61,96	62,96	199,73	1606,68	0,83	104,13	204,33	8,70	926,72	1057,30	225,53	12,94	0,81	50,65		
	День 4 (Четверг)																
	Завтрак																
1	Омлет	250	28,10	28,03	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	32,11	1,79	0,93	44,70	232	232

2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,80	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		37,37	37,85	74,58	788,10	0,27	1,00	45,14	5,61	348,26	633,18	59,91	7,34	1,10	33,70		
							Обед											
1	Салат Мозайка / Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	3,89	37,22	68,59	25,20	0,95	0,11	6,23	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,39	5,13	13,74	111,74	0,06	14,91	7,50	1,51	134,17	73,23	31,54	0,78	0,08	3,58	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	36,00	413,78	0,29	14,18	77,56	4,51	524,78	817,01	79,91	2,16	0,32	139,64	249	249
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,84	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	16,00	1,20	0,01	4,00	19	19
	Итого:		41,39	31,68	125,35	955,29	0,55	36,72	305,07	10,89	824,31	1132,27	155,48	365,87	0,54	153,48		
	Итого за день:		79,16	69,23	199,93	1743,38	0,82	37,72	350,21	16,29	1172,77	1765,44	235,39	374,21	1,64	227,18		
							День 5 (Пятница)											
							Завтрак											
1	Каша пшенная	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,13	45,24	1,16	0,15	11,36	199	199
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	15,42	122,90	2,42	0,73	18,00	-	165,38	133,06	52,80	1,71	0,16	18,80	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
5	Сыр (порциями)	20	4,54	5,90		72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
	Итого:		22,40	25,85	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16		
							Обед											
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,81	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,01	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	0,16	6,50	-	1,87	111,39	135,43	24,84	1,66	0,08	5,42	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,68	57,01	595,28	0,38		47,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,05	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,35	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,85	0,02	6,00	19	19
	Итого:		39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	47,00	6,05	314,65	508,91	97,26	9,09	0,33	15,09		
	Итого за день:		61,42	77,73	239,47	1789,27	3,34	15,40	158,50	8,41	679,05	999,73	195,49	13,50	0,73	45,25		
	Итого среднее за 5 дней:		67,95	65,78	233,68	1751,94	4,32	15,93	218,27	9,66	816,33	1313,02	229,26	136,68	1,00	78,64		
							День 6 (Понедельник)											
							Завтрак											
1	Каша рисовая	250	7,58	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,23	45,36	0,72	0,19	12,48	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	559
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,35	14,56		
							Обед											
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	122
3	Бисточки рубленые куриные	100	17,88	15,29	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	309
4	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	0,14	13,91	0,02	4,23	32,13	85,07	39,16	1,30	0,11	6,68	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	27,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	5,26	3,08	2,68	0,15	0,00		450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		31,08	31,03	134,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49		
	Итого за день:		54,14	51,07	244,19	1640,08	0,70	42,82	154,86	10,37	611,63	1046,53	192,14	9,05	0,76	42,05		
							День 7 (Вторник)											
							Завтрак											
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,41	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,13	8,39	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Чай с молоком	200	3,40	2,55	9,75	71,94	0,02	0,48	19,00	-	109,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07		-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02		18	18
	Итого:		20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	93,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49		
							Обед											
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	4,10	5,20	69,95	0,03	39,00	-	1,86	188,38	31,23	16,04	0,61	0,01	3,00	56	57
2	Суп куриный	250	7,67	6,97	13,53	136,78	0,08	6,53	13,25	1,92	22,62	75,93	22,07	1,01	0,07	4,16	152	152
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	1,22	183,16	0,24	25,45	1 333,89	0,85	358,83	285,49	17,75	5,36	1,66	12,20	284	284
4	Изделия макаронные отварные	180	7,06	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,12	10,87	1,13	9,03	1,76	340	340

5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	62,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	3,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		35,62	30,64	173,34	876,26	0,53	62,58	449,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,57	1,85	25,21		
	Итого за день		55,70	50,91	274,05	1543,25	0,79	63,65	457,49	9,36	988,36	1018,27	169,94	372,49	2,18	40,69		
	День 8 (Среда)																	
	Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	199,20	36,80	0,14	0,16	10,80	419	419
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		20,57	22,34	79,67	597,03	0,25	1,72	106,60	1,55	400,37	576,45	104,85	5,92	0,49	27,33		
	Обед																	
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	0,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	23	25
2	Борщ "Сибирский"	250	10,40	8,44	14,24	162,20	0,09	14,42	7,51	1,50	153,59	128,53	55,36	2,14	0,10	8,06	121	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	291,45	0,12	1,16	21,50	1,37	405,26	595,31	37,26	0,86	0,11	151,35	256к	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,89	0,35	44,42	163,64	64,36	3,54	0,23	14,56	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,03	6,00	19	19
	Итого:		44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,57	48,81	7,05	806,12	1111,26	174,33	8,78	0,50	180,29		
	Итого за день		64,98	47,59	229,39	1599,36	0,95	57,29	155,41	8,60	1206,49	1687,71	279,17	13,70	0,99	207,62		
	День 9 (Четверг)																	
	Завтрак																	
1	Омлет	250	26,40	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	195,32	439,58	33,11	4,79	0,03	44,70	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка н/л	50	4,43	3,77	26,54	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,54	-	-	-	-	3,68	5,77	-	0,02		-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	-	2,00	0,70	3,80	18,00	4,00	0,43	0,01		9	9
	Итого:		36,83	35,58	83,12	799,61	0,29	0,53	38,54	3,49	247,79	566,14	53,45	6,55	1,01	47,55		
	Обед																	
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	118,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,37	94	94
2	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	121,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	151
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	35,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,16	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	3,00	19	19
	Итого:		34,95	40,64	112,11	931,72	0,41	29,60	38,67	11,69	257,54	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89		
	Итого за день		71,78	76,19	195,24	1731,33	0,70	30,13	77,20	15,18	505,70	1171,01	178,88	11,95	1,40	109,44		
	День 10 (Пятница)																	
	Завтрак																	
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,13	0,47	102,05	155,89	45,56	1,11	0,12	8,39	196	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	136,34	117,20	31,80	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,13	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29		
	Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	45,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,44	0,06	19,58	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	593,28	0,38	-	42,00	1,43	41,82	177,80	39,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-		0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	23,00	49,50	5,46	376,93	419,62	93,41	8,17	0,31	13,72		
	Итого за день		55,14	69,44	208,68	1564,72	0,83	34,17	134,63	7,26	680,22	862,10	193,77	13,39	0,67	33,01		
	Итого среднее за 5 дней		60,39	59,02	218,21	1616,23	0,79	48,40	1024,34	10,15	798,08	1135,43	200,78	84,12	1,20	86,56		
	Итого среднее за 10 дней		61,10	62,40	220,99	1674,09	1,06	47,16	621,56	9,93	817,21	1224,08	215,02	120,40	1,10	82,60		

Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (1-4 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Обед	Рагу из мяса птицы (курица)	240	27,70	24,89	114,95	785,97	Гуляш из мяса птицы	90	11,0	9,1	2,8	127,6
								Картофель отварной, резаный	150	3,4	6,8	27,0	183,2
День 2 (Вторник)	Завтрак	Вареники с творогом	200	17,0	11,8	47,6	360,4	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,6	31,5	445,9
День 2 (Вторник)	Обед	Гуляш	90	12,1	11,6	3,5	164,2	Котлеты рубленые (говядина)	90	27,5	26,7	24,2	447,1
День 3 (Среда)	Обед	Кисель ягодный (смородина)	200	0,3	0,1	50,3	203,1	Напиток смородиновый	200	0,4	0,1	47,0	191,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	Блинчики	200	13,9	16,4	71,6	488,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9
День 6 (Понедельник)	Обед	Биточки рубленые куриные	90	16,1	14,2	13,4	237,2	Нагетсы запеченые	100	18,7	17,7	8,3	266,9
День 8 (Среда)	Завтрак	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,5	Чай	200	-	-	18,0	71,8
День 8 (Среда)	Обед	Борщ "Сибирский"	200	8,3	6,7	11,4	129,8	Борщ с капустой и картофелем	200	2,8	11,4	23,4	214,5
День 8 (Среда)	Обед	Котлета рыбная	90	18,6	4,2	14,9	172,3	Тефтели рыбные	90	12,7	2,7	15,4	136,2
День 9 (Четверг)	Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	Оладьи	200	12,1	11,1	80,8	471,6
День 9 (Четверг)	Обед	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	33,5	134,0	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	29,0	114,5
День 10 (Пятница)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9

При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (5-11 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Обед	Рагу из мяса птицы (курица)	280	32,3	29,0	134,1	917,0	Гуляш из мяса птицы	100	12,2	10,1	3,1	141,7
								Картофель отварной, резаный	180	4,0	8,2	32,3	219,8
День 2 (Вторник)	Завтрак	Вареники с творогом	200	17,0	11,8	47,6	360,4	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,6	31,5	445,9
День 2 (Вторник)	Обед	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	182,4	Котлеты рубленые (говядина)	100	30,6	29,7	26,9	496,8
День 3 (Среда)	Обед	Кисель ягодный (смородина)	200	0,3	0,1	50,3	203,1	Напиток смородиновый	200	0,4	0,1	47,0	191,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Омлет	250	26,1	28,1	4,9	376,8	Блинчики	200	13,9	16,4	71,6	488,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9
День 6 (Понедельник)	Обед	Биточки рубленые куриные	100	17,9	15,8	14,9	263,6	Нагетсы запеченые	100	18,7	17,7	8,3	266,9
День 8 (Среда)	Завтрак	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,5	Чай	200	-	-	18,0	71,8
День 8 (Среда)	Обед	Борщ "Сибирский"	250	10,4	8,4	14,2	162,2	Борщ с капустой и картофелем	250	6,1	14,2	29,3	268,1
День 8 (Среда)	Обед	Котлета рыбная	100	20,7	4,7	16,6	191,5	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,4
День 9 (Четверг)	Завтрак	Омлет	250	26,1	28,1	4,9	376,8	Оладьи	200	12,1	11,1	80,8	471,6
День 9 (Четверг)	Обед	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	33,5	134,0	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	29,0	114,5
День 10 (Пятница)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9

При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п 8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)