

УТВЕРЖДАЮ

ИП Лесник Елена Вадимовна


 Лесник Е.В.

«02» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Ванзетурская СОШ»

 Мильяхова Л.Е.

«02» сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (Вариант №2)

от «02» сентября 2024 года

для питания обучающихся МАОУ «Ванзетурская СОШ»

с 11 – 18 лет горячий завтрак и обед (осенне – зимний сезон)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

В блюдах и кулинарных изделиях

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Школы СанПиН 2.4.5.2409-08 с 11 лет и старше

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г
Хлеб пшеничный	120,00	120,00	118,38	120,00	127,80	115,00	100,00	118,25	120,00	141,60	120,00	1201,03	120,10	0,10
Хлеб ржаной	72,00	70,00	80,00	70,00	80,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	720,00	72,00	
Крупы, бобовые	30,00	40,00		42,16	39,96	56,75	5,00	39,60	21,00	43,50	12,00	299,97	30,00	0,00
Макаронные изделия	12,00					63,00	16,00			44,10		123,10	12,31	0,31
Картофель	112,80	149,60	205,00	201,00	75,00	104,00	25,00	84,25	75,00	137,50	75,00	1131,35	113,14	0,33
Овощи разные и зелень	192,00	227,68	187,26	168,38	151,00	104,13	295,05	126,53	209,06	186,40	264,08	1919,57	191,96	-0,04
Фрукты свежие	111,00	100,00	100,00	155,00	100,00	175,00	100,00	90,00	87,00	100,00	96,75	1103,75	110,38	-0,63
Фрукты сухие	12,00	20,00					32,50	20,00		20,00	20,00	112,50	11,25	-0,75
Мясо I категории (в т.ч. субпродукты)	66,48	32,00	86,00	114,75	76,80	147,75	102,40	16,00	24,00	63,30		663,00	66,30	-0,18
Рыба (филе)	46,20	122,00							184,50	50,00	101,67	458,17	45,82	-0,38
Колбасные изделия	23,87	30,60		30,60	40,67	30,60		100,00				232,47	23,25	-0,62
Молоко	180,00	240,30	200,00	140,81	241,93		233,60	75,60	323,00	99,33	255,00	1809,57	180,96	0,96
Творог 9%	36,00		180,00					186,63				366,63	36,66	0,66
Сметана	6,00	7,00		7,00	7,00			8,25	7,00		20,83	57,08	5,71	-0,29
Сыр	7,08					18,00				20,00	24,17	62,17	6,22	-0,86
Масло сливочное	21,00	22,27	16,58	9,00	23,13	11,00	46,50	23,61	10,60	29,60	16,50	208,79	20,88	-0,12
Масло растительное	10,80	8,50	14,00	13,75	9,00	22,25	10,50	10,75	9,13	3,30	12,64	113,82	11,38	0,58
Яйцо	24,00	5,00	6,00		123,07	10,00	40,00	6,03	40,00	8,30	6,67	245,07	24,51	0,51
Сахар	27,00	38,95	17,40	20,50	17,40	17,00	32,55	32,23	35,28	22,07	35,65	269,03	26,90	-0,10
Кондитерские изделия	9,00		50,00					40,00				90,00	9,00	
Какао-порошок	0,72				2,40				2,40		2,40	7,20	0,72	
Чай	0,24	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40		0,40		0,40		2,80	0,28	0,04
Соль	4,20	4,17	3,79	4,04	3,79	4,75	3,79	4,79	4,17	4,59	4,09	4,07	0,41	-0,03

МЕНЮ

1 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Каша овсяная молочная жидкая №206, сб.2018г.	200	9,73	4,91	13,77	0,00	35,31	310,24	227,38	67,6	282,29	1,71	89,73	98,97	0,91	0,23	2,18
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	4,13	2,69	0,00	0,03	40,87	5,63	4,82	44,77	0,86	0	0	0,12	0,01	0
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2018 г.*	200	1,44	1,45	1,43	0,02	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		21,61	10,51	23,17	0,32	90,58	678,38	321,47	115,86	465,76	6,58	125,23	147,92	2,36	0,41	5,44
Обед																	
	Салат "Здоровье" №34, сб.2018 г.	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2018 г.	250/20 17	7,43	6,13	9,40	0,00	11,86	165,31	36,78	26,88	98,12	1,71	6,3	222,2	1,96	0,05	7,95
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2018 г.	100/30	0,86	0,62	4,89	0,00	1,87	55,51	4,9	2,2	13,24	0,18	25,82	138,71	0,15	0,01	0,6
	Картофельное пюре с морковью № 177, сб. 2018 г.	180	3,28	0,66	3,33	0,00	20,40	129,91	38,47	35,08	87,3	1,09	10,05	0	0	0,1	4,48
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.**	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		21,97	7,59	23,39	0,00	120,84	809,63	156,22	143,07	385,51	7,86	42,18	1210,56	3,82	0,45	21,18
	Итого за день		43,58	18,10	46,56	0,32	211,42	1488,00	477,69	258,93	851,28	14,43	167,41	1358,49	6,18	0,86	26,62

МЕНЮ

2 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
	Сырники из творога №241, сб. 2018г.	200/5	0	39,53	36,66	14,23	0,00	54,73	508,86	310,9	49,78	435,52	1,84	104,4	114,18	0,67	0,13	1,15
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2018г.	200	4,50	4,78	4,93	0,00	17,48	129,24	169,22	19,49	125,28	0,17	28,8	52,8	0,16	0,05	0,83	
	Хлеб пшеничный	45	1,78	0,00	0,23	0,00	10,87	55,24	5,18	7,43	19,58	0,45	0	0	0,29	0,04	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3	
	Итого за прием		48,17	41,47	24,17	0,30	102,94	836,35	478,81	92,92	571,77	5,28	157,48	204,93	1,79	0,25	4,53	
Обед																		
	Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб. 2018 г.	100	1,37	0,00	5,11	0,00	7,46	84,67	31,91	18,79	36,49	1,17	0	2,39	2,62	0,01	3,86	
	Суп картофельный с бобовыми №65, сб. 2018 г.	250	11,24	5,41	8,97	0,00	18,97	209,74	29,92	37,01	109,1	2,38	0	261,9	1,98	0,22	4,66	
	Тефтели из говядины (паровые) №109, сб. 2018 г.	100/4	0	13,94	12,34	12,06	0,00	13,01	219,44	67,91	32,24	176,72	1,36	41,23	26,91	0,29	0,09	3,86
	Картофель отварной № 144, сб. 2018 г.*	150	2,95	0,00	0,59	0,00	22,54	113,84	13,95	32,09	80,91	1,26	0	4,65	0,15	0,13	6,2	
	Чай с сахаром №300, сб. 2018 г.**	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием		37,60	17,75	27,94	0,02	114,03	896,43	173,01	161,97	526,55	9,26	37,59	296,35	6,52	0,62	16,06	
	Итого за день		85,77	59,22	52,11	0,32	216,97	1732,78	651,82	254,88	1098,33	14,54	195,07	501,28	8,31	0,88	20,6	

МЕНЮ

3 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, перловая) молочная жидкая №212,сб2018г.	200	7,40	2,60	8,09	0,00	28,43	224,85	125,55	58,73	206,41	1,74	50,84	56,28	0,7	0,17	0,47
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	4,13	2,69	0,00	0,03	40,87	5,63	4,82	44,77	0,86	0	0	0,12	0,01	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2018 г.*	200	1,44	1,45	1,43	0,02	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие	80	0,30	0,00	0,28	0,00	7,13	35,56	11,26	6,26	7,66	1,53	0	4	0,16	0,02	3,2
	Итого за прием		19,23	8,21	17,47	0,02	81,04	580,93	218,1	106,51	389,83	6,38	86,34	104,23	2,1	0,34	3,93
Обед																	
	Винегрет овощной №42, сб.2018 г.**	100	1,44	0,00	2,57	0,00	8,22	65,99	28,03	19,49	42,97	0,84	0	201,8	0,14	0,05	13,28
	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2018 г.	250/7	7,64	5,86	10,21	0,00	9,08	163,25	39,05	22,97	73,06	1,13	10,5	213,6	1,93	0,06	12,01
	Жаркое по-домашнему №98, сб.2018г.	250	20,81	17,45	22,19	0,00	25,32	391,67	29,45	58,77	274,67	4,08	0	4,5	0,55	0,2	11,72
	Компот из плодов быстрозамороженных ТК	200	0,56	0,00	0,13	0,00	16,32	71,52	24,68	16,97	19,58	0,35	0	12,75	0,23	0,02	4,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		38,62	23,31	36,29	0,00	106,11	941,64	151,31	160,1	534,38	9,37	10,5	433,05	4,31	0,51	41,51
	Итого за день		57,85	31,51	53,76	0,02	187,15	1522,57	369,42	266,61	924,21	15,75	96,84	537,28	6,41	0,85	45,44

МЕНЮ

6 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2018 г.*	200	3,67	2,14	3,42	0,00	14,76	105,77	80,61	11,19	70	0,29	14,5	26,64	0,26	0,04	0,38
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Кофейный напиток на молоке №304, сб.2018г.	200	4,50	4,78	4,51	0,00	17,48	125,44	169,22	19,49	125,28	0,17	19,2	35,2	0	0,05	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Итого за прием		17,73	11,78	17,38	0,30	66,81	507,36	300,43	65,75	346,55	4,9	163,2	203,79	1,56	0,23	4,21
Обед																	
	Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2018 г.	100	1,31	0,00	5,78	0,00	15,75	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65
	Суп крестьянский с крупой №67, сб.2018 г.	250/10	1,77	0,00	3,80	0,00	9,38	82,49	21,16	17,31	40,74	0,6	0	201,8	1,89	0,05	8
	Говядина, тушеная с капустой №113, сб.2018г.	200	20,51	17,92	46,12	0,00	11,90	549,14	72,48	46,66	241,39	3,73	199,97	0	0,41	0,08	7,24
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.**	200	0,53	0,17	0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		32,29	18,09	56,95	0,00	110,22	1106,52	161,82	128,01	444,44	9,08	199,97	203,83	6,71	0,39	16
	Итого за день		50,01	29,87	74,32	0,30	177,04	1613,88	462,25	193,76	790,99	13,97	363,17	407,62	8,27	0,61	20,22

МЕНЮ

5 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Макаронны, запеченные с сыром №228, сб.2018 г.	180	10,45	4,67	9,07	0,00	35,17	271,11	168	16,34	135,69	0,91	43,04	0	0	0,06	0,05
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	4,13	2,69	0,00	0,03	40,87	5,63	4,82	44,77	0,86	0	0	0,12	0,01	0
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Чай с сахаром №300, сб. 2018 г.**	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,00	0,45	0,00	21,74	110,48	10,35	14,85	39,15	0,9	0	0	0,59	0,07	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Итого за прием		20,58	8,82	17,01	0,32	83,17	590,22	208,07	56,86	275,65	5,63	72,54	37,95	1,38	0,21	3,05
Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком №38, сб.2018 г.*	100	3,25	1,27	10,04	0,00	10,14	148,58	16,21	19,37	69,14	0,81	15	41,02	4,57	0,1	6,62
	Суп из овощей №69, сб.2018 г.	250/7	7,43	5,55	8,80	0,00	11,05	157,90	22,74	23,85	75,91	1,17	0	206,1	1,91	0,08	8,52
	Плов из говядины №119, сб.2018 г.	250	26,34	22,11	26,62	0,00	42,33	522,70	22,16	61,15	318,54	4,01	0	287,9	4,53	0,08	0,42
	Компот из плодов быстрозамороженных ТК	200	0,56	0,00	0,13	0,00	16,32	71,52	24,68	16,97	19,58	0,35	0	12,75	0,23	0,02	4,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		45,75	28,93	46,77	0,00	127,01	1149,91	115,9	163,23	607,26	9,31	15	548,17	12,7	0,46	20,06
	Итого за день		66,33	37,75	63,78	0,32	210,18	1740,12	323,96	220,09	882,92	14,94	87,54	586,12	14,08	0,67	23,11

МЕНЮ

7 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. из них	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Запеканка из творога №239, сб. 2018 г.	200/40	31,19	28,83	21,89	0,00	58,52	558,87	216,18	35,32	239,88	1,39	117,52	183,05	0,92	0,07	0,68
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	90	0,32	0,00	0,27	0,27	8,82	42,86	11,52	6,08	6,93	1,58	0	4,5	0,18	0,01	2,7
	Чай с сахаром №300, сб. 2018 г.**	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		36,76	28,86	27,06	0,29	103,09	820,07	248,18	68,69	329,96	4,98	147,02	220,5	2,09	0,2	3,38
Обед																	
	Салат "Мазайка" №36, сб.2018 г.	100	1,58	0,00	7,52	0,00	9,15	113,82	16,72	17,92	36,65	0,53	0	651,03	3,84	0,04	2,16
	Суп картофельный с клецками №64, сб.2018 г.	250/10	4,65	3,03	5,69	0,00	11,56	119,60	13,01	19,85	69,98	1,06	4,86	206,84	1,27	0,07	4,6
	Каша вязкая с морковью №201, сб. 2018г.	180	7,05	2,17	7,83	0,00	34,19	240,65	107,53	52,98	166,52	1,35	51,35	705,87	0,37	0,18	1,04
	Сосиски, сардельки отварные №131, сб.2018 г.	100/5	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13	22,53	13,05	121,76	1,57	17,7	32,65	0,55	0,02	0
	Компот из смеси сухофруктов №311, сб.2018г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		31,77	15,80	43,61	0,00	123,97	1043,09	203,79	153,76	529,59	8,35	73,92	1596,79	7,5	0,56	7,91
	Итого за день		68,53	44,66	70,67	0,29	227,06	1863,16	451,97	222,45	859,54	13,32	220,94	1817,29	9,59	0,76	11,29

8 день 11-18

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦл, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
	Суп молочный с крутой овсяной №76, сб.2018 г.	200	6,44	4,88	6,75	0,00	17,98	160,22	186,65	36,61	180,39	0,7	25,82	47,41	0,29	0,1	0,87		
	Диаля вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0		
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0		
	Какао с молоком №306, сб.2018г.**	200	4,77	4,50	4,68	0,00	15,93	124,12	166,65	27,75	135,04	0,62	18,6	34,17	0,01	0,05	0,81		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
	Фрукты свежие	80	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10	10,24	5,4	6,16	1,41	0	4	0,16	0,01	2,4		
	Итого за прием		22,28	14,23	21,03	0,24	76,19	600,06	405,94	104,68	482,56	5,81	173,92	222,53	1,82	0,32	4,08		
Обед																			
	Салат "Школьный" №32, сб.2018 г.	100	1,75	0,00	3,70	0,00	8,20	77,25	33,31	20,9	45,46	1,13	0	9,24	0,12	0,04	4,6		
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.*	250/15/7	6,53	4,66	7,86	0,00	15,63	164,82	22,67	27,57	105,91	1,42	20,46	240,32	0,36	0,09	6,71		
	Рыба, тушеная с овощами, ТК №8, сб. Сам. 95г.	200	25,91	26,99	5,27	0,01	4,26	168,72	8	9,79	16,68	0,27	0	0	0	0,01	0,52		
	Горошек зеленый отварной №8, сб. Сам. 95г.	35	1,06	0,00	0,07	0,00	2,20	16,90	6,79	6,98	20,18	0,24	0	17,5	0,07	0,03	1,4		
	Напиток апельсиновый или лимонный №313, сб. 2018 г.**	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0		
	Итого за прием		43,48	31,65	18,08	0,01	97,23	753,79	104,17	107,94	313,75	6,12	20,46	267,6	2,04	0,36	14,35		
	Итого за день		65,76	45,87	39,11	0,25	173,42	1353,84	510,11	212,63	796,31	11,93	194,38	490,13	3,85	0,68	18,43		

МЕНЮ

9 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. мясо	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2018 г.	200/5	6,20	2,85	8,04	0,00	33,30	233,33	122,85	36,58	149,75	0,8	49,37	55,1	0,17	0,12	0,52
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Чай с сахаром №300, сб. 2018 г.**	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,00	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Итого за прием		17,82	8,11	14,54	0,02	83,65	556,59	357,83	84,93	368,35	4,89	91,37	108	1,52	0,27	3,66
Обед																	
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,86	0,00	8,72	0,00	7,55	119,81	40,18	14,7	36,26	0,69	0	153	3,1	0,02	6,86
	Суп картофельный с рыбными консервами ТТК сб.2018 г.*	250	12,55	8,84	14,96	0,00	27,97	305,46	23,57	39,07	110,5	1,52	22,13	278,61	0,33	0,16	11,75
	Зразы "Школьные" №101, сб.2016 г.	100/10	13,92	11,75	18,21	0,00	12,98	277,33	26,99	30,04	159,6	1,86	67,79	86,96	2,01	0,07	0,63
	Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	180	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		42,22	20,82	50,71	0,00	144,86	1245,79	152,72	151,59	492,88	8,77	128,14	1119,9	7,86	0,55	20,24
	Итого за день		60,04	28,93	65,25	0,02	228,50	1802,38	510,55	236,52	861,23	13,66	219,51	1227,9	9,38	0,83	23,9

МЕНЮ

10 день 11-18

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦЛ ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. угле	всего	в т.ч. раст.	ды, г	Са		Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
	Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2018 г.*	200	3,52	2,91	4,08	0,00	14,51	109,31	106,68	17,4	94,22	0,2	17,66	32,45	0,06	0,04	0,52			
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0			
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14			
	Какао с молоком № 306, сб.2018г.**	200	4,77	4,50	4,68	0,00	15,93	124,12	166,65	27,75	135,04	0,62	18,6	34,17	0,01	0,05	0,81			
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,00	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Итого за прием		19,76	12,69	19,28	0,00	71,51	555,02	504,88	91,48	446,51	4,37	107,76	150,67	1,41	0,23	3,57			
	Обед																			
	Салат "Тестрый" №33, сб.2018 г.**	100	1,21	0,00	4,56	0,00	10,72	91,86	28,23	16,42	30,65	1,43	0	3	2,34	0,01	1,73			
	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2018 *	250	2,84	0,33	2,35	0,00	17,84	108,98	15,03	20,93	57,9	0,86	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6			
	Рыба "Алпегитная" №89, сб.2018 г.***	250	21,98	1,51	22,17	0,00	13,74	350,44	74,77	11,42	62,17	0,97	41,32	103,7	5,33	0,04	5,49			
	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.**	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11			
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0			
	Итого за прием		34,74	2,01	30,32	0,00	120,38	923,33	162,32	98,74	285,41	7,11	52,07	331,52	9,45	0,38	13,94			
	Итого за день		54,50	14,70	49,60	0,00	191,89	1478,35	667,21	190,22	731,91	11,48	159,83	482,19	10,87	0,62	17,5			