



УТВЕРЖДАЮ

ИП Лесник Е.В.

Е.В.Лесник

«11» сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директором МАОУ «Ванзетурская СОШ»

А.В.Алтухова

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От «01» сентября 2023 г.

Для питания обучающихся МАОУ «Ванзетурская СОШ»

с 7 – 11 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 изделий

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Школы СанПиН2.4.5.2409-08 с 7-11 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	90,00	90,00	90,70	90,00	82,80	95,00	95,00	96,60	90,00	91,60	70,00	891,70	89,17	-0,83
Хлеб ржаной	48,00	50,00	50,00	40,00	40,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	480,00	48,00	
Крупы, бобовые	27,00	30,00	20,00	31,62	33,30	45,40	5,00	33,00	21,00	34,50	12,00	265,82	26,58	-0,42
Макаронные изделия	9,00					52,50				36,75		89,25	8,93	-0,07
Картофель	112,80	128,00	205,00	154,80	75,00	93,20	25,00	77,40	162,50	137,50	75,00	1133,40	113,34	0,54
Овощи разные и зелень	168,00	237,92	138,40	146,91	131,80	122,90	278,70	106,30	148,65	159,68	202,40	1673,66	167,37	-0,63
Фрукты свежие	111,00	125,00	100,00	155,00	100,00	175,00	90,00	90,00	80,00	100,00	91,40	1106,40	110,64	-0,36
Фрукты сухие	9,00						30,00	20,00		20,00	20,00	90,00	9,00	
Мясо I категории (в т.ч. субпродукты)	53,00	16,00	56,00	87,10	76,80	121,40	102,40		16,00	63,30		539,00	53,90	0,90
Рыба (филе)	34,80	85,40							166,05	25,00	73,20	349,65	34,97	0,17
Колбасные изделия	16,82	10,20		10,20	30,50	10,20		100,00	10,20			171,30	17,13	0,31
Молоко	180,00	194,58	193,50	118,11	230,40	50,00	197,50	113,00	323,00	124,50	255,00	1799,59	179,96	-0,04
Творог 9%	30,00		144,00					149,30				293,30	29,33	-0,67
Сметана	6,00	7,00		7,00	7,00		15,00	6,60	7,00		15,00	64,60	6,46	0,46
Сыр	5,88					25,00	15,00			10,00	8,00	58,00	5,80	-0,08
Масло сливочное	18,00	20,00	14,50	8,00	16,60	5,00	47,40	21,15	5,60	32,80	14,40	185,45	18,55	0,55
Масло растительное	9,00	7,60	12,00	11,22	8,00	18,60	9,20	9,10	7,80	3,30	9,50	96,32	9,63	0,63
Яйцо	24,00	5,00	4,80		92,30	8,00	120,00	5,00		8,30	5,50	248,90	24,89	0,89
Сахар	24,00	27,50	17,40	20,40	17,40	20,00	30,30	32,30	21,90	23,80	35,00	246,00	24,60	0,60
Кондитерские изделия	6,00		35,00					30,00				65,00	6,50	0,50
Какао-порошок	0,72				2,40				2,40		2,40	7,20	0,72	
Соль	3,00	2,94	2,64	2,84	2,64	3,44	2,64	3,44	3,08	3,44	2,94	3,64	0,36	0,04

МЕНЮ

1 день 7-11

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Каша овсяная молочная жидкая №206, сб.2018г.	150	7,30	3,68	10,33	0,00	26,48	232,68	170,53	50,7	211,72	1,28	67,3	74,23	0,69	0,18	1,64
	Колбаса вареная отварная	10	1,38	1,38	0,90	0,00	0,01	13,62	1,88	1,61	14,92	0,29	0	0	0,04	0	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	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
	Итого за прием		13,66	6,53	17,47	0,32	66,89	491,01	248,07	78,35	309,24	4,21	102,8	122,88	1,5	0,27	4,9
Обед																	
	Салат "Здоровье" №34, сб.2018 г.	80	1,36	0,00	3,62	0,00	6,90	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2018 г.	250/7	4,63	3,15	7,15	0,00	11,86	133,85	35,51	23,82	71,95	1,33	6,3	222,2	1,96	0,05	7,95
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2018 г.	70/30	0,83	0,62	4,89	0,02	1,68	54,54	4,35	1,74	12,17	0,17	25,82	56	0,02	0,01	0,42
	Картофельное пюре с морковью № 177, сб. 2018 г.	150	2,74	0,55	2,78	0,00	17,00	108,26	32,06	29,23	72,75	0,91	8,38	0	0	0,08	3,73
	Горошек зеленый отварной (доп.гарнир) №8.46, сб. Сам. 95г.	40	1,18	0,00	0,08	0,00	2,43	18,69	7,51	7,72	22,32	0,26	0	19,35	0,08	0,04	1,55
	Напиток яблочный №320, сб. 2018 г.	200	0,09	0,00	0,09	0,00	11,31	45,62	3,78	1,96	2,39	0,5	0	1,25	0,05	0,01	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	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		18,08	4,33	19,70	0,02	92,03	649,87	137,63	127,62	345,81	6,95	40,5	978,71	3,65	0,39	21,08
	Итого за день		31,73	10,86	37,17	0,34	158,92	1140,88	385,71	205,97	655,06	11,15	143,3	1101,59	5,14	0,66	25,98

МЕНЮ

2 день 7-11

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст	всего	в т.ч. живот			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Сырники из творога №241, сб. 2018г.	160/35	31,60	29,33	11,38	0,00	40,54	394,51	248,02	39,47	347,97	1,41	83,52	91,34	0,53	0,1	0,9
	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	40	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	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		38,07	34,14	20,94	0,30	77,52	657,85	410,93	68,61	447,57	3,65	137,64	181,79	1,2	0,18	4,37
Обед																	
	Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб. 2018 г.	80	1,09	0,00	4,09	0,00	5,96	67,74	25,53	15,03	29,19	0,93	0	1,91	2,09	0,01	3,09
	Суп картофельный с бобовыми №65, сб. 2018 г.	250	8,32	2,49	6,46	0,00	18,97	175,50	28,53	33,67	81,12	1,96	0	261,9	1,98	0,21	4,66
	Тефтели из говядины (паровые) №109, сб. 2018 г.	80/35	11,17	9,91	9,61	0,00	10,43	175,46	53,61	25,68	140,67	1,08	28,51	21,53	0,23	0,07	2,97
	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 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
	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
	Итого за прием		30,07	12,40	21,77	0,02	100,30	752,18	146,76	142	439,4	7,95	25,6	290,49	5,68	0,56	14,91
	Итого за день		68,14	46,54	42,71	0,32	177,82	1410,03	557,69	210,61	886,98	11,6	163,24	472,28	6,89	0,74	19,27

МЕНЮ

3 день 7-11

№	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																	
	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, перловая) молочная жидкая №212,сб2018г.	150	5,55	1,95	6,07	0,00	21,33	168,63	94,16	44,05	154,81	1,31	38,13	42,21	0,52	0,13	0,35
	Колбаса вареная отварная	10	1,38	1,38	0,90	0,00	0,01	13,62	1,88	1,61	14,92	0,29	0	0	0,04	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
	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
	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
	Итого за прием		12,34	4,80	13,01	0,02	56,76	403,89	161,2	68,25	253,33	2,67	73,63	85,86	1,26	0,22	0,61
Обед																	
	Винегрет овощной №42, сб.2018 г.**	80	1,15	0,00	2,06	0,00	6,57	52,79	22,42	15,6	34,38	0,67	0	161,44	0,11	0,04	10,62
	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.	180	14,99	12,56	15,98	0,00	18,23	282,01	21,2	42,32	197,76	2,94	0	3,24	0,39	0,14	8,44
	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
	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
	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	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
	Итого за прием		30,44	18,42	29,54	0,00	90,02	780,69	141,82	136,11	430,43	8,99	10,5	395,43	3,9	0,41	38,77
	Итого за день		42,78	23,22	42,56	0,02	146,78	1184,58	303,02	204,36	683,76	11,66	84,13	481,29	5,16	0,64	39,39

МЕНЮ

4 день 7-11

№	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. полез			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Омлет, смешанный с мясными продуктами №237, сб.2018г.**	150	14,65	15,58	15,23	0,00	2,31	204,49	87,47	17,23	212,87	2,42	147,31	0	0	0,06	0,18
	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 № 305, сб.2018г.	200	4,77	4,50	3,73	0,00	16,07	116,06	166,65	27,75	135,04	0,62	18,6	34,17	0,01	0,05	0,81
	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
	Итого за прием		22,61	20,10	23,48	0,00	37,74	456,13	263,91	58,18	383,66	3,85	195,41	66,82	0,58	0,17	0,99
Обед																	
	Салат из свежих огурцов № 14, сб.2018 г.**	80	0,65	0,00	3,59	0,00	2,37	46,06	16,39	9,35	29,8	0,42	0	6,48	1,85	0,02	3,07
	Рассольник домашний №59, сб.2018г.	250/7	5,29	3,09	8,15	0,00	14,53	158,26	32,8	30,24	92,03	1,44	10,5	214,8	1,96	0,1	10,51
	Фрикадельки мясные №107, сб.2018 г.	120	11,21	10,89	10,17	0,03	9,35	175,10	52,71	24,41	139,93	0,95	29,46	46,87	0,28	0,05	0,11
	Каша перловая вязкая, №257 сб. 1996	150	3,05	0,02	3,39	0,00	21,11	134,11	12,71	12,65	100,69	0,59	22,13	24,49	0,4	0,03	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 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	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
	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		25,65	13,99	26,40	0,05	91,37	736,90	146,89	111,02	453,31	7,29	59,15	298,04	5,64	0,33	16,64
	Итого за день		48,25	34,10	49,89	0,05	129,11	1193,03	410,8	169,2	836,97	11,14	254,56	364,86	6,21	0,5	17,62

МЕНЮ

5 день 7-11

№	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																	
Макароны, запеченные с сыром																	
	№228, сб.2018 г.	150	8,71	3,89	7,56	0,00	29,31	225,92	140	13,62	113,07	0,76	35,87	0	0	0,05	0,04
	Колбаса вареная отварная	10	1,38	1,38	0,90	0,00	0,01	13,62	1,88	1,61	14,92	0,29	0	0	0,04	0	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
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
	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		18,47	9,35	13,34	0,32	74,51	506,49	319,24	50,07	278,34	3,95	62,87	39,8	0,93	0,16	3,37
Обед																	
Салат картофельный с зеленым горошком №38, сб.2018 г.*																	
		80	2,60	1,02	8,03	0,00	8,12	118,86	12,97	15,5	55,31	0,65	12	32,82	3,66	0,08	5,3
	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.	200	21,07	17,69	21,30	0,00	33,86	418,16	17,73	48,92	254,83	3,21	0	230,32	3,63	0,06	0,34
	Огурцы соленые (доп.гарнир)																
	ТТК	30	0,23	0,00	0,03	0,00	0,46	3,98	6,07	3,65	6,26	0,16	0	1,5	0,03	0	0,6
	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	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
	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
	Итого за прием		38,74	24,25	39,33	0,00	108,25	977,59	112,04	147,23	530,04	8,39	12	483,99	10,73	0,41	19,26
	Итого за день		57,21	33,60	52,67	0,32	182,75	1484,08	431,28	197,3	808,38	12,34	74,87	523,79	11,66	0,57	22,63

МЕНЮ

6 день 7-11

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. кислот	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Драчена №238, сб.2018 г.	150	16,30	16,37	20,73	0,00	8,07	284,74	99,9	18,35	237,78	2,75	211,05	369,23	0,93	0,08	0,2
	Сыр	15	2,96	2,96	2,99	0,00	0,00	39,44	112,5	6,19	67,5	0,08	23,63	26,78	0,05	0	0,08
	Кофейный напиток на молоке №304, сб.2018 г.	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	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
	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
	Итого за прием		27,24	24,11	28,90	0,27	53,69	590,69	402,34	63,3	472,29	5,38	253,88	435,7	1,68	0,21	3,81
Обед																	
	Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2018 г.	80	1,04	0,00	4,63	0,00	12,60	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52
	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.2018 г.	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.2018 г.**	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	55	4,35	0,00	0,55	0,00	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	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		31,50	18,09	55,76	0,00	103,17	1064,75	157,06	124,95	441,67	8,98	199,97	203,61	6,07	0,38	15,87
	Итого за день		58,74	42,20	84,66	0,27	156,85	1655,43	559,4	188,25	913,96	14,36	453,84	639,31	7,74	0,59	19,68

МЕНЮ

7 день 7-11

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. ----	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ВРЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
Запеканка из творога №239, сб. 2018 г.																	
		160/30	24,95	23,07	17,51	0,00	45,51	442,07	172,74	28,15	191,79	1,09	94,02	146,44	0,73	0,06	0,53
	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	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	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
	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
	Итого за прием		29,90	24,54	23,73	0,27	84,93	682,01	247,12	53,52	273,62	3,56	129,52	194,59	1,48	0,15	3,49
Обед																	
Салат "Мазайка" №36, сб.2018 г.																	
		80	1,26	0,00	6,02	0,00	7,32	91,06	13,37	14,33	29,32	0,43	0	520,82	3,07	0,03	1,73
Суп картофельный с клецками №64, сб.2018 г.																	
		250	1,73	0,11	3,18	0,00	11,56	85,36	11,62	16,5	42	0,65	4,86	206,84	1,27	0,07	4,6
Каша вязкая с морковью №201, сб. 2018г.																	
		150	5,87	1,81	6,53	0,00	28,49	200,54	89,6	44,15	138,76	1,13	42,8	588,23	0,31	0,15	0,87
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	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	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		26,44	12,52	38,21	0,00	110,13	916,21	180,03	136,1	464,93	7,59	65,36	1349,04	6,55	0,5	7,31
	Итого за день		56,34	37,06	61,94	0,27	195,06	1598,22	427,15	189,62	738,55	11,15	194,88	1543,63	8,04	0,65	10,8

МЕНЮ

8 день 7-11

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																	
	Суп молочный с крупой овсянной №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
	Колбаса вареная отварная	10	1,38	1,38	0,90	0,00	0,01	13,62	1,88	1,61	14,92	0,29	0	0	0,04	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
	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		16,83	10,75	13,07	0,24	65,92	458,80	376,92	87,87	380,01	4,01	44,42	85,58	1,15	0,25	4,08
Обед																	
	Салат "Школьный" №32, сб.2018 г.	80	1,40	0,00	2,96	0,00	6,56	61,80	26,65	16,72	36,36	0,91	0	7,39	0,1	0,03	3,68
	Рассольник ленинградский №56, сб.2018г.*	250/7	5,13	3,17	6,73	0,00	15,63	149,09	22,04	26,04	92,82	1,23	20,46	240,32	0,26	0,09	6,71
	Рыба, тушеная с овощами, ТТК	180	23,32	24,29	4,74	0,01	3,84	151,85	7,2	8,81	15,01	0,24	0	0	0	0,01	0,47
	Картофель печеный № 7.6, сб. Сам. 1995г.	70	1,65	0,00	0,31	0,00	12,98	65,01	7,98	17,53	44,21	0,69	0	2,63	0,09	0,08	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	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		38,03	27,46	15,76	0,03	81,40	647,40	90,75	105,8	302,2	5,84	20,46	250,83	1,67	0,36	17,86
	Итого за день		54,85	38,21	28,83	0,27	147,32	1106,20	467,67	193,67	682,22	9,85	64,88	336,41	2,82	0,61	21,94

МЕНЮ

9 день 7-11

№	Наименование блюда	Выход, д, 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 молочная "Дружба"																	
№210, сб. 2018 г.	150/5	4,66	2,14	7,06	0,00	24,99	184,34	92,29	27,44	112,55	0,6	44,4	49,49	0,14	0,09	0,39	
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
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	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
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	
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		11,48	6,25	15,87	0,00	60,55	439,56	265,65	55,68	246,45	3,11	100,9	121,94	0,82	0,17	3,72	
Обед																	
Икра кабачковая (консервы)																	
80	1,49	0,00	6,98	0,00	6,04	95,85	32,14	11,76	29,01	0,55	0	122,4	2,48	0,02	5,49		
Суп картофельный с рыбными консервами ТТК сб.2018 г.*																	
250	8,14	4,43	9,32	0,00	27,97	237,11	23,57	39,07	110,5	1,52	22,13	278,61	0,33	0,16	11,75		
Зразы "Школьные" №105, сб.2018 г.																	
100/1 0	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																	
№233, сб. 2018г.	150	4,32	0,04	6,31	0,00	23,38	173,58	14,98	14,85	43,2	0,73	31,86	500,77	0,79	0,05	0,74	
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	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	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		34,86	16,40	41,89	0,00	127,52	1064,44	138,29	140,48	466,69	8,27	121,77	989,25	6,83	0,51	18,72	
Итого за день		46,34	22,65	57,76	0,00	188,08	1504,00	403,94	196,16	713,14	11,39	222,67	1111,19	7,65	0,68	22,44	

МЕНЮ

10 день 7-11

№	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	5	1,32	1,32	1,33	0,00	0,00	17,53	50	2,75	30	0,04	10,5	11,9	0,02	0	0,04
	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
	Итого за прием		13,84	8,74	14,93	0,00	61,49	444,41	344,38	69,13	309,11	3,1	76,26	114,67	0,93	0,18	3,46
Обед																	
	Салат "Пестрый" №33, сб.2018 г.**	80	0,97	0,00	3,65	0,00	8,57	73,49	22,58	13,14	24,52	1,15	0	2,4	1,87	0,01	1,39
	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 "Аппетитная" №89, сб.2018 г.***	180	15,82	1,09	15,97	0,00	9,89	252,32	53,83	8,22	44,76	0,7	29,75	74,66	3,84	0,03	3,95
	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	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	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		25,05	1,59	22,82	0,00	93,58	703,42	127,74	80,46	234,17	5,94	40,5	301,98	6,98	0,31	12,05
	Итого за день		38,89	10,33	37,75	0,00	155,07	1147,84	472,13	149,58	543,28	9,04	116,76	416,65	7,91	0,48	15,51