

ОГЛАВЛЕНИЕ

(полное наименование образовательного учреждения)

ФУНД. (полное наименование образовательного учреждения)



Меню

лаUNCHЕЛЬНЫЕ ЗАВТРАКОК ДЛЯ ПИТАНИЯ

учащихся общеобразовательных учреждений среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) с родительской платой

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лес/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежих фруктов	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,35	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Итого:	587,5	19,78	33,42	79,58	717,09	2,90	10,23	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лес/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тютелькин
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	562,5	18,07	22,84	90,21	638,96	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лес/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	582,5	20,00	21,71	76,65	533,52	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,26	78,33	5,81	421,50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лес/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат мясной с соусом	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,80	0,80	0,00	631
Батон вчерашний витаминизированный	18	1,25	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	585,5	20,94	19,36	102,03	661,02	4,14	12,46	457,00	229,23	263,00	94,00	23,31	2,95	135,50	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лес/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	587,5	16,87	16,69	68,44	493,77	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30	

2 нед. 1
Даль 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход, 12 лет и старше	Белки, 12 лет и старше	Жиры, 12 лет и старше	Углеводы, 12 лет и старше	Энергет. ккал	Витаминные, мг				Минеральные вещества, мг						Резерв
	С	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K							
Салат из свежей капусты	50	0,79	2,05	1,65	64,77	6,00	14,00	74,25	9,81	9,25	8,04	2,81	6,00	28,25	50	
Печенье тушканов в слоё	50/60	20,54	11,60	3,60	303,20	9,00	6,17	609,00	87,81	11,00	771,00	14,00	6,00	108,00	100	
Макаронные отходы	100	5,10	7,15	34,20	293,00	6,00	6,05	119,20	21,20	8,00	81,00	5,00	5,04	61,00	100	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	6,00	8,00	6,00	6,00	30,00	100	
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,00	26,00	4,00	11,00	1,00	5,04	17,00	50	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	60,63	13,00	0,91	53,00	50	
Итого:	507,50	30,34	24,62	60,60	703,79	11,67	14,27	861,35	86,30	84,35	714,07	47,01	7,03	401,75		

День 2

Наименование продукта	Выход, 12 лет и старше	Белки, 12 лет и старше	Жиры, 12 лет и старше	Углеводы, 12 лет и старше	Энергет. ккал	Витаминные, мг				Минеральные вещества, мг						Резерв
	С	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K							
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,60	4,26	0,01	0,01	0,02	50,60	11,20	0,00	4,26	0,05	60,00	10-12,000	
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	100,24	0,50	0,07	100,20	11,35	17,20	75,60	14,21	0,04	174,00	60	
Картофельное пюре	100	3,15	0,25	21,75	236,00	0,14	0,01	105,33	25,60	11,20	67,20	72,00	0,00	699,00	70	
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,00	26,00	4,00	11,00	1,00	5,04	17,00	50	
Компот из суфруктов	200	0,60	0,00	31,00	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	6,00	2,00	0,00	5,00	100	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	13,72	73,15	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	60,63	13,00	0,91	53,00	50	
Итого:	547,5	18,20	23,45	71,60	697,09	0,80	0,24	666,05	179,83	100,60	200,83	60,81	3,00	741,00		

День 3

Наименование продукта	Выход, 12 лет и старше	Белки, 12 лет и старше	Жиры, 12 лет и старше	Углеводы, 12 лет и старше	Энергет. ккал	Витаминные, мг				Минеральные вещества, мг						Резерв
	С	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K							
Салат с мясом растительным	50	0,79	2,05	1,65	63,00	6,00	14,00	83,75	30,20	5,00	8,04	9,20	6,00	50,25	50	
Супа гречневый рассыпчатый	100	0,40	10,00	41,25	361,60	0,00	0,22	100,20	29,20	143,60	197,00	201,60	279,60	237,00	500	
Паштет говяжий, слоё	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	14,20	4,03	1,00	0,04	207,00	100	
Ковбасный остывший	200	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	6,00	8,00	6,00	6,00	30,00	100	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	6,00	8,00	6,00	6,00	30,00	100	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	60,63	13,00	0,91	53,00	50	
Фрукт	100	0,60	0,00	9,00	47,00	10,00	0,03	16,00	0,00	14,00	11,00	7,00	1,00	270,00	50	
Итого:	652,5	22,75	20,71	81,56	841,56	15,25	69,00	666,05	60,84	213,33	265,09	313,63	234,65	295,15		

День 4

Наименование продукта	Выход, 12 лет и старше	Белки, 12 лет и старше	Жиры, 12 лет и старше	Углеводы, 12 лет и старше	Энергет. ккал	Витаминные, мг				Минеральные вещества, мг						Резерв
	С	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K							
Отваренный свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,03	0,00	22,75	0,29	0,00	2,00	4,26	0,00	54,00	50	
Жареное по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	0,30	0,11	203,00	30,00	21,00	203,20	39,00	2,00	777,00	600	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	50,00	1,14	0,00	1,00	0,00	6,00	8,00	6,00	6,00	30,00	100	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	60,63	13,00	0,91	53,00	50	
Битон пористый	10	1,35	0,52	9,25	47,00	0,00	0,02	74,00	0,00	3,02	11,70	2,34	0,22	16,00	50	
Витаминизированный	10	1,35	0,52	9,25	47,00	0,00	0,02	74,00	0,00	3,02	11,70	2,34	0,22	16,00	50	
Итого:	515,5	17,60	8,36	53,60	609,87	11,52	0,24	560,01	31,87	63,92	271,23	63,00	5,20	874,00		

День 5

Наименование продукта	Выход, 12 лет и старше	Белки, 12 лет и старше	Жиры, 12 лет и старше	Углеводы, 12 лет и старше	Энергет. ккал	Витаминные, мг				Минеральные вещества, мг						Резерв
	С	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K							
Салат морковный с сахаром	50	0,79	5,05	3,60	62,00	0,01	0,10	61,00	0,25	7,00	7,25	2,25	0,07	22,00	50	
Тортель в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,60	0,00	0,04	190,00	1,70	23,00	130,00	20,00	1,00	220,00	400	
Макаронные отходы	100	5,10	7,15	34,20	293,00	0,00	0,05	119,20	21,20	8,00	81,00	5,00	5,04	61,00	100	
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,00	26,00	4,00	11,00	1,00	5,04	17,00	50	
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,00	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,00	0,00	0,00	5,00	100	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,00	0,00	23,70	60,63	13,00	0,91	53,00	50	
Итого:	515,5	17,60	8,36	53,60	609,87	11,52	0,24	560,01	31,87	63,92	271,23	63,00	5,20	874,00		

СОГЛАСОВАНО:

Ирина Сергеевна
Г. Гусева

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



№ 5-0283 от 31.07.2023.

УТВЕРЖАЮ
В.В. Носов-Плюс
(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г

Меню

двухнедельное меню для питания

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

День 1
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	20,10	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	738,5	22,32	21,51	84,75	669,51	29,94	0,30	785,30	144,88	64,20	268,73	63,00	5,13	793,90	

День 2
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	743,5	22,16	26,13	90,63	674,46	16,18	0,21	459,23	246,60	161,40	255,17	74,78	4,18	1020,60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	3,40	6,70	20,10	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	788,5	22,70	23,36	93,35	613,22	17,67	0,27	344,70	152,58	105,18	277,61	95,68	6,45	733,30	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	374
Бигочки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		511
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	631
Итого:	738,5	22,39	17,39	109,18	649,72	8,78	4,52	414,94	228,98	282,64	144,89	46,96	4,28	478,70	

День 5
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	137
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	520
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	685
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	758,5	19,57	21,96	88,74	734,22	26,68	0,29	550,93	336,86	140,96	355,13	109,94	4,21	1227,10	

2 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	743,50	22,18	24,09	84,37	665,92	15,84	0,53	861,10	59,59	100,86	371,87	65,44	8,49	706,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.пек,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Ксб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	508
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	723,5	22,16	26,13	90,63	674,46	16,02	0,27	555,63	108,80	148,68	278,69	78,38	4,35	951,40	

День 3

Обед

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Эсб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп Крестьянский	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	138
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	520
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	838,5	24,95	23,96	100,91	838,06	18,06	30,11	382,30	172,46	239,78	299,66	328,80	235,34	1115,90	

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Термический с зеленью	250/1	3,40	6,70	21,10	287,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Термический по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Термический с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Термический ржаного-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Термический нарезной минимизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	6/н
Итого:	703,5	19,45	14,51	64,55	695,72	24,36	0,29	545,70	31,18	87,16	288,53	74,80	5,33	1044,00	

ь 5

Бел

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Термический из свежей капусты со сметаной	250/5/1	7,90	5,60	22,30	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Термический с сельдью	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Термический в томатном соусе	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Термический скартоны отварные	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Термический компот из яблок	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Термический с леб-ржаного-пшеничный	748,5	26,77	28,38	115,77	826,12	5,18	0,42	600,80	23,00	97,96	282,77	66,84	5,69	699,70	



СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения) 2064

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2023 г.

№ 5-2023 от 31.07.2023

УТВЕРЖДАЮ

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2023 г.

Меню

двухдневное двухразовое (завтраки и обеды) для питания детей
начального общего образования, посещающих группу продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях (с родительской доплатой)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34	4,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Итого:		3,87	6,72	48,74	274,35	1,16	0,04	1,32	20,38	29,24	65,04	31,44	1,94	34,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	3,40	6,70	20,10	106,60	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,32	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		23,02	23,56	86,40	683,98	30,42	10,30	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	
Итого за день:		26,89	30,28	135,14	958,33	31,58	10,34	862,87	165,57	102,69	342,71	97,25	7,15	856,85	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Итого:		5,27	6,88	47,81	277,45	1,16	0,13	1,33	20,38	31,74	123,14	57,14	2,76	106,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:		21,27	24,84	88,35	621,36	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	
Итого за день:		26,54	31,72	136,16	898,81	16,80	8,38	441,78	260,81	199,34	361,17	143,16	6,35	1115,30	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Итого:		5,75	8,32	44,61	277,90	1,16	0,05	1,32	20,38	21,24	43,84	20,94	1,94	74,10	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
						7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	3,40	6,70	20,10	109,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:		23,00	28,01	86,95	596,12	11,28	0,25	378,40	147,45	90,97	266,86	85,21	3,73	456,41	
Итого за день:		28,75	36,33	131,56	874,02	12,44	0,30	379,72	167,83	112,21	310,70	106,15	5,67	530,51	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.печ,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рпс
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,18	0,11	20,00	19,03	94,74	41,82	2,02	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.печ,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рпс
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71
Суп гороховый с зеленым	200/1	2,80	2,88	15,84	133,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,39	21,72	108,62	698,32	47,24	0,32	0,23	30,04	155,81	190,66	122,86	5,95	1394,58	
Итого за день:		28,43	29,37	159,51	989,72	47,26	0,50	0,34	50,04	174,84	285,40	164,68	7,97	1481,99	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		5,27	6,88	47,81	277,45	0,02	0,13	0,03	20,00	26,13	116,24	53,42	2,17	85,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	2,90	5,30	21,00	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:		18,49	18,63	75,74	460,77	28,61	0,27	564,08	310,75	144,36	351,13	112,49	4,35	1266,70	
Итого за день:		23,76	25,51	123,55	738,22	28,63	0,40	564,11	330,75	170,49	467,37	165,91	6,52	1351,91	

2 недели
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эн.цен,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,05	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	1,35	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Эн.цен,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	133,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,00	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		25,46	27,10	82,22	697,09	17,21	10,41	841,55	3920,19	100,65	362,47	59,61	7,66	687,15	
Итого за день:		31,50	34,75	133,11	988,49	17,23	10,46	841,57	3940,19	116,28	399,41	76,83	9,01	739,76	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Макаронны запечённые с сыром	155	5,27	13,33	36,12	307,00	0,20	10,40	35,60	0,20	38,10	87,70	29,80	1,20	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		6,82	13,85	60,37	412,40	0,22	10,42	35,60	0,20	45,33	95,24	41,12	2,21	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	5,60	6,70	14,80	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,39	26,18	91,31	621,36	15,48	8,31	536,85	102,63	154,88	261,55	89,62	3,76	939,40	
Итого за день:		29,21	40,03	151,68	1033,76	15,70	18,73	572,45	102,83	200,21	356,79	130,74	5,97	1026,81	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,50	8,40	19,80	178,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Итого:		6,15	8,92	44,25	285,90	1,16	0,13	1,33	20,38	31,74	123,14	57,14	2,76	106,70	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Свекла с маслом растительным	50	0,70	2,05	1,65	63,90	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	200/1	2,90	5,30	21,00	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Фрукт	100	0,40	7,30	9,80	47,00	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	0,37	0,00	0,00	0,00	
Итого:		25,65	32,91	102,56	876,96	12,14	41,06	440,08	197,84	319,63	297,96	323,83	233,32	891,15	
Итого за день:		31,80	41,83	146,81	1162,86	13,30	41,19	441,41	218,22	351,37	421,10	380,97	236,08	997,85	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Итого:		5,37	6,88	48,01	279,45	1,16	0,05	1,32	20,38	21,24	43,84	20,94	1,94	74,10	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	3,40	6,70	20,10	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		19,65	14,54	64,25	519,07	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60	
Итого за день:		25,02	21,42	112,26	798,52	27,45	0,34	579,77	51,85	116,40	341,37	100,29	7,57	1174,70	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,05	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	1,35	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71
Шн из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	7,90	5,60	22,30	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	52,30	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		24,66	29,92	114,43	855,89	5,19	8,52	736,85	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	
Итого за день:		30,70	37,57	165,32	1109,09	5,21	8,57	736,87	73,38	118,64	328,64	88,09	7,22	805,56	

СОГЛАСОВАНО

Л.А. Лисенко
(наименование общеобразовательного учреждения)

Е.П. Кеп
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2018 г.

№ 5 от 20.10.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
М.В. Новосел - Пр.ос
(наименование учреждения)

" " 20 г

Меню

двухдневное завтраков для питания

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
(рекомендуемая форма)

I неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Итого:	567,5	19,78	33,42	79,58	676,43	2,90	0,24	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,5	18,07	22,84	90,21	601,16	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	#ЗНАЧ!	20,00	21,71	76,65	544,98	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,36	78,33	5,81	421,50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	565,5	20,94	19,36	102,03	624,52	4,01	12,33	283,95	259,36	236,95	55,15	12,09	2,15	112,25	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,5	16,87	16,69	68,44	616,97	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30	

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,50	30,34	26,62	80,40	662,84	11,67	0,38	861,15	86,30	84,25	324,07	42,01	7,11	369,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	552,5	18,07	22,84	90,21	601,16	9,43	8,21	478,85	185,80	143,60	233,57	62,08	3,62	841,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Итого:	632,5	22,75	20,71	81,56	793,74	15,35	40,08	466,05	65,04	211,23	265,99	313,63	234,65	905,15	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	525,5	17,60	8,36	53,40	459,87	11,52	0,26	560,51	31,47	63,92	271,13	63,89	5,21	874,80	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лесб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	552,5	20,85	31,19	110,57	773,72	0,54	8,36	608,35	79,78	77,15	234,96	44,63	4,41	387,55	



учащихся в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, обучающихся или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации в имеющихся специальных званиях полковника, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

День 1 экспресс-завтрак

День 2 экспресс-завтрак

День 3 экспресс-завтрак

День 4 экспресс-завтрак

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угледы,г	Эн.цен, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мас/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша манная молочная с маслом	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной выпеченный	18	1,35	0,52	9,23	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		5,27	6,88	47,81	277,45	0,00	2,25	0,02	20,00	32,44	44,94	23,64	2,04	52,61	

2 неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	18/15	4,43	7,45	6,88	115,97	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	78,70	302
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	0,00	б/н
Итого:		4,63	7,45	21,88	173,97	0,03	2,20	29,50	0,70	30,40	32,10	24,75	2,27	78,70	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	3,48	5,84	6,12	103,60	0,03	0,00	29,50	0,70	12,30	22,50	17,45	1,37	43,00	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		3,68	5,84	21,12	161,60	0,03	2,20	29,50	0,70	30,40	32,10	24,75	2,27	51,71	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	20,36	172,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		4,40	7,80	35,36	277,66	0,00	2,23	0,02	20,00	26,50	39,00	13,20	1,24	52,61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	18/15	4,62	6,77	6,77	110,28	0,06	0,04	11,11	0,39	50,22	39,17	4,11	0,26	45,80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		4,82	6,77	21,77	168,28	0,06	2,24	11,11	0,39	68,32	48,77	11,41	1,16	54,51	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.цен, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мед/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	18,10	9,60	7,30	0,90	8,71	685
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,00	2,25	0,02	20,00	32,44	44,94	23,64	2,04	52,61	

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

20 г.

Месяц

двухнедельные обеды для питания

учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

(рекомендуемая форма) с родничковской ипотой

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,21	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,35	36,03	83,43	741,51	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тютелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	428
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,72	5,36	16,08	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,45	27,28	84,40	623,52	1,29	0,13	379,70	147,83	96,58	273,76	88,93	4,32	477,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,52	22,33	110,09	729,62	8,79	12,62	498,69	259,36	287,69	153,82	50,99	4,46	531,95	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Лсб/реци
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		18,04	15,94	73,01	523,57	28,61	0,27	564,08	310,75	144,36	351,13	112,49	4,35	1266,70	

2 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	379,10	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		31,99	26,75	84,01	737,21	16,32	0,54	937,35	401,09	110,11	380,81	68,25	8,57	735,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тутьелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,48	8,31	536,85	102,63	154,88	261,55	89,62	3,76	939,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыпленок отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		24,80	22,92	90,03	883,61	12,11	40,08	440,05	197,84	228,83	297,59	323,83	233,32	891,15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		19,10	13,81	61,70	549,47	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энц.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	C	B1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	6,32	4,48	17,84	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		26,02	32,92	116,18	906,02	5,19	8,52	684,55	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	