

Согласовано

Директор МКОУ «Притобольная СОШ»

Александров А.А

Приказ № 57 от 25.07.2023 года

Александров

Александр

Александрович

Подписано цифровой
подписью: Александров
Александр
Александрович
Дата: 2023.08.01 11:59:28
+05'00'

**Десятидневное меню учащихся
МКОУ**

«Притобольная СОШ»

**на 2023-24 учебный год
для 1-4 классов**

с. Боровлянка 2023 г

1. Меню для детей 7-11 лет

1.1. Основное меню

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,7	68	467,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	27,2	27,2	82	680,6
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-7соус-2020	Соус шоколадный	30	1,6	1,4	12,6	69,7
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	330	24,5	15,4	43	409,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	26,1	24,9	35,8	470,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2535	97,8	88,2	270,2	2263,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,8	53,1	463,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	24,2	26,3	95,8	717,9
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	320	9,9	15	44,2	351,2
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	560	32	37,3	62,6	714,7
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2600	91,8	103,6	302,5	2511,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	570	11,7	14,3	72,7	466,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	34,5	32,8	101,8	840,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	22,8	9,3	60,1	414,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2545	88,9	80,6	288,6	2235,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	18,5	13,9	89,1	553,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	765	30,4	24,5	91,4	707,5
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	5,8	1,9	67	308,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	23	19,9	38,7	424,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2435	87,6	68,5	338,4	2317,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4
54-6гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	10,9	11,8	70,3	430,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8

54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	31,5	37,2	72,3	749,8
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	11,5	9,5	43,3	304,2
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	28,4	19,8	47,5	482,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2500	90,3	83,5	267	2180,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	24,4	27,1	52,9	552,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	30,4	26,5	99,1	757,3
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	18,5	16,6	60,4	465,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2480	85,9	81,9	303,5	2295
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	30,2	18	86,8	628,8
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-24хн-2020	Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	40,5	26,9	93,3	777,6
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	250	3,1	9,9	60,9	344,9
	Ужин					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	550	28,9	17,1	70,2	550,4
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2470	113,3	78,1	364,2	2611,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	15,5	16,8	74,5	511,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4

	Итого за Обед	815	35,4	26,3	109,8	818,7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	310	10,1	9,5	41,2	290,7
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-28гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	23	9,3	62,2	424
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2595	93	67,1	323,9	2272,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,9	53,3	464,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	26,3	24,7	100,1	728,9
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	10,5	10,9	41,7	306,4
	Ужин					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	23,7	24	48,8	506,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2490	85,4	84,7	272,5	2194,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,6	67,8	466
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из ягод	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	27,9	29	79,8	690,7
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
Пром.	Молоко сгущ. с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	330	25,1	16,6	47,1	437,7
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	26,6	17	46,3	443,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2580	99,2	83,2	295,6	2325,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	540	28,8	17	79,4	585,6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	37,4	22,7	103,1	765,7

	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	250	7,9	12,6	49,2	342,2
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	29,6	27,7	41,5	533,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2515	113,6	88,3	325,6	2551,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	510	11,2	11,9	68,7	426,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-19хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	765	26,4	28,3	74,3	657,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	8,5	15,8	36,7	322,6
	Ужин					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Ужин	525	19,5	23,2	68,9	563,1
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2450	74,6	84,4	284,8	2197,5
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

	Итого за Завтрак	550	18,1	19,8	53,1	463,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	36	34,7	97,1	845,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	330	11,6	7	47,5	299,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	540	29,1	20,8	70,8	587,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2590	101,6	87,5	297,1	2383,8
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	540	33,1	21,2	83,6	657,8
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	27,6	33	85,5	749,6
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за Полдник	250	7,2	5,1	50,9	277,9
	Ужин					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3

54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	25,7	13,4	39,7	381,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2470	99,4	77,7	301,9	2304,1
	Средние показатели за период	2518,2	94,5	82,7	302,6	2351,7

Энергетическая и биологическая ценность основного меню

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2351,7 ккал	100,1	2350
Витамин С	155,7 мг	259,5	60,0
Витамин В1	1,3 мг	108,3	1,2
Витамин В2	2,1 мг	150,0	1,4
Витамин А	987,0 рет. экв.	141,0	700,0
Кальций	1122,1 мг	100,9	1100,0
Фосфор	1610,3 мг	146,4	1100,0
Магний	441,4 мг	176,5	250,0
Железо	21,5 мг	179,2	12,0
Калий	1650,0 мг	150,0	1100,0
Йод	0,2 мг	200,0	0,1
Селен	0,08 мг	266,7	0,03