

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше на осенне-зимний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

0  
0  
(ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"  
Прозорова Е.Н.

" 31 " 08 20 23 г.

" 31 " 08 20 23 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
<b>I день</b>																
<b>Завтрак (65-00)</b>																
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28	0,25
692 с-к 2004г	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого:</b>		<b>21,64</b>	<b>22,61</b>	<b>94,57</b>	<b>672,74</b>	<b>177,95</b>	<b>186,88</b>	<b>312,9</b>	<b>30,17</b>	<b>171,8</b>	<b>172,93</b>	<b>0,51</b>	<b>1</b>	<b>2,52</b>	<b>19,71</b>
<b>Обед (65-00)</b>																
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
ТТК МУП КШП от 18.04.2022	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	52,3	33,5	179,5	1,21			0,01	0,01		11,1
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема,	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>29,504</b>	<b>17,99</b>	<b>114,9</b>	<b>713,78</b>	<b>144,28</b>	<b>134,88</b>	<b>373,06</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>278,57</b>	<b>0,34</b>	<b>1,85</b>	<b>3,12</b>	<b>56,12</b>
<b>Полдник (20-00)</b>																
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Булочка сдобная	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>4,02</b>	<b>0,52</b>	<b>39,15</b>	<b>176,9</b>	<b>22,6</b>	<b>14,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,164</b>	<b>41,12</b>	<b>248,62</b>	<b>1563,4</b>	<b>344,83</b>	<b>336,36</b>	<b>688,76</b>	<b>35,99</b>	<b>171,8</b>	<b>486,3</b>	<b>0,89</b>	<b>2,85</b>	<b>5,66</b>	<b>75,86</b>

131 с-к 2017г	Горох овощной отварной	60	1,92	1,2	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38	6,53
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	50/50	10,40	28,19	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>23,16</b>	<b>35,94</b>	<b>72,86</b>	<b>719,83</b>	<b>347,57</b>	<b>64,7</b>	<b>324,89</b>	<b>26,87</b>	<b>17,3</b>	<b>129,64</b>	<b>3,49</b>	<b>0,53</b>	<b>2,41</b>	<b>12,97</b>
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
288 с-к 2017г	Цыпленок-бройлер отварной с	80/5	17,3	15	3,47	214,5	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
348 с-к 2017г	Компот из плов или ягод	200	0,78	0,046	27,63	114,8	32,32	17,56	21,9	0,48	0,016	0,82	0,59	0,03	0,36	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>31,13</b>	<b>26,196</b>	<b>93,81</b>	<b>741,43</b>	<b>231,35</b>	<b>108,12</b>	<b>279,08</b>	<b>6,47</b>	<b>68,416</b>	<b>466,95</b>	<b>0,97</b>	<b>0,27</b>	<b>6,38</b>	<b>44,56</b>
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0
			<b>3,18</b>	<b>8,8</b>	<b>25,69</b>	<b>193,76</b>	<b>133,6</b>	<b>22</b>	<b>113,2</b>	<b>0,65</b>	<b>50</b>	<b>56,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>7,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,47</b>	<b>70,936</b>	<b>192,36</b>	<b>1655</b>	<b>712,52</b>	<b>194,82</b>	<b>717,17</b>	<b>33,99</b>	<b>135,72</b>	<b>652,7</b>	<b>4,52</b>	<b>0,97</b>	<b>8,92</b>	<b>64,86</b>
	<b>Завтрак</b>															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	<b>Итого:</b>		<b>26,78</b>	<b>19,9</b>	<b>93,22</b>	<b>583</b>	<b>75,6</b>	<b>83,7</b>	<b>334,73</b>	<b>18,13</b>	<b>26,05</b>	<b>187,9</b>	<b>18,07</b>	<b>14,64</b>	<b>14,13</b>	<b>47,24</b>
	<b>Обед</b>															
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8



70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
291 с-к 2017г	Плов из птицы	50/150	14,68	10,71	2,35	315,21	37,47	40,45	149,1	1,64	39	231,7	0,11	0,12	5	4,85
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>18,63</b>	<b>13,23</b>	<b>39,15</b>	<b>460,55</b>	<b>69,27</b>	<b>68,05</b>	<b>203,9</b>	<b>2,98</b>	<b>39</b>	<b>311,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>5,33</b>	<b>27,37</b>
	<b>Обед</b>															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом	250/25/10/	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в	180	3,92	3,47	27,19	259	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>24,82</b>	<b>34,15</b>	<b>83,39</b>	<b>833,54</b>	<b>97,68</b>	<b>114,36</b>	<b>283,02</b>	<b>5,61</b>	<b>45,37</b>	<b>483,58</b>	<b>0,54</b>	<b>0,394</b>	<b>2,655</b>	<b>46,06</b>
	<b>Полдник</b>															
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	<b>Итого</b>		<b>4,12</b>	<b>4,72</b>	<b>54,56</b>	<b>234,3</b>	<b>12,96</b>	<b>4,6</b>	<b>3,2</b>	<b>11,84</b>	<b>0,45</b>	<b>1,6</b>	<b>17,552</b>	<b>13,95</b>	<b>7,94</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,57</b>	<b>52,1</b>	<b>177,1</b>	<b>1528,4</b>	<b>179,91</b>	<b>187,01</b>	<b>490,12</b>	<b>20,43</b>	<b>84,82</b>	<b>796,7</b>	<b>18,28</b>	<b>14,49</b>	<b>15,93</b>	<b>81,43</b>
6 с-к 2017г	Бутерброд с колбасой в/к	50	5,3	8,26	14,82	155	11,2	9,2	-	0,77	3	-	0,02	0,02	-	-
173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
692 с-к 2004г.	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>20,27</b>	<b>22,4</b>	<b>94,41</b>	<b>664,74</b>	<b>173,45</b>	<b>136,73</b>	<b>260,6</b>	<b>4,22</b>	<b>157,8</b>	<b>172,38</b>	<b>0,42</b>	<b>0,97</b>	<b>1,24</b>	<b>19,46</b>
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,8	6,3	15,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба, тушеная в томате с	100	10,76	5,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема,	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-

	<b>Итого</b>		<b>23,874</b>	<b>22,59</b>	<b>114,53</b>	<b>778,12</b>	<b>123,2</b>	<b>102</b>	<b>110,1</b>	<b>155,22</b>	<b>42,09</b>	<b>1024</b>	<b>5,58</b>	<b>0,82</b>	<b>7,04</b>	<b>68,93</b>
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	-	-	0,03	-	-	-
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	<b>Итого</b>		<b>7,37</b>	<b>6,07</b>	<b>30,39</b>	<b>205,14</b>	<b>265,5</b>	<b>30,55</b>	<b>193,9</b>	<b>0,89</b>	<b>49</b>	<b>54,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>1,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,514</b>	<b>51,06</b>	<b>239,33</b>	<b>1648</b>	<b>562,15</b>	<b>269,28</b>	<b>564,6</b>	<b>160,33</b>	<b>248,89</b>	<b>1251</b>	<b>6,08</b>	<b>1,99</b>	<b>8,43</b>	<b>89,82</b>
	<b>Завтрак</b>															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	295	42,84	180,22	3,02	-	73,6	3,09	0,15	3,1	6,2	2,76
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
МУП КИШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	<b>Итого</b>		<b>20,07</b>	<b>34,38</b>	<b>78,73</b>	<b>569,34</b>	<b>82,54</b>	<b>221,32</b>	<b>93,22</b>	<b>1,95</b>	<b>86,6</b>	<b>97,89</b>	<b>0,3</b>	<b>3,16</b>	<b>7,31</b>	<b>25,29</b>
59 с-к 2017г	Салат из моркови с яблоком	60	0,96	0,15	12,67	54,25	22,56	24,88	33,31	38,25	0,75	555	0,03	0,05	0,67	1,97
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка	250/25/10	7,24	12,89	8,92	189	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – цыпл	80/30	12,24	2,05	12,37	243,2	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>30,88</b>	<b>15,92</b>	<b>156,55</b>	<b>990,97</b>	<b>258,06</b>	<b>176,73</b>	<b>406,38</b>	<b>45,3</b>	<b>0,75</b>	<b>1491,5</b>	<b>0,72</b>	<b>0,32</b>	<b>4,67</b>	<b>62,73</b>
	<b>Полдник</b>															
386 с-к 2017г	Кефир	200	5,8	5	8	100	240	28	180	0,2	40	44,4	0,08	0,34	0,2	1,4
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	-	-	0,04	0,01	0,75	6
	<b>Итого</b>		<b>8,6</b>	<b>7,5</b>	<b>46,15</b>	<b>281</b>	<b>245,5</b>	<b>32,5</b>	<b>205</b>	<b>0,6</b>	<b>40</b>	<b>44,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,95</b>	<b>7,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,55</b>	<b>57,8</b>	<b>281,43</b>	<b>1841,3</b>	<b>586,1</b>	<b>430,55</b>	<b>704,6</b>	<b>47,85</b>	<b>127,35</b>	<b>1634</b>	<b>1,14</b>	<b>3,83</b>	<b>12,93</b>	<b>95,42</b>
	<b>Завтрак</b>															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,4	56,4	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	14,64
ТТК МУП КИШП от 18.05.2023	Омлет с колбасными изделиями	150/5	9,21	17,76	1,59	202,50	55,75	11,63	1,63	0,13	1,95	251,00	182,40	22,65	23,17	-
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-	12
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03

	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	0	-	0,04	0,01	0,75	6
	<b>Итого</b>		<b>16,08</b>	<b>23,92</b>	<b>79,46</b>	<b>570,04</b>	<b>89,95</b>	<b>42,73</b>	<b>79,83</b>	<b>1,79</b>	<b>1,95</b>	<b>330,8</b>	<b>182,5</b>	<b>22,68</b>	<b>24,24</b>	<b>32,67</b>
ТТК МУП КШП от 24.08.2018	Салат "Витаминный"	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,014	0,02	4,48
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями,	250/25	2,57	2,78	15,69	179	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,35</b>	<b>41,53</b>	<b>116,73</b>	<b>1009,3</b>	<b>383,94</b>	<b>94,39</b>	<b>397,99</b>	<b>45,18</b>	<b>5,59</b>	<b>678,3</b>	<b>6,232</b>	<b>0,396</b>	<b>4,5</b>	<b>31,44</b>
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Булочка "сдобная"	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>4,08</b>	<b>0,52</b>	<b>32,14</b>	<b>148,82</b>	<b>25,7</b>	<b>15,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,51</b>	<b>65,97</b>	<b>228,33</b>	<b>1728,1</b>	<b>499,59</b>	<b>152,72</b>	<b>482,22</b>	<b>47,77</b>	<b>7,54</b>	<b>1044</b>	<b>188,8</b>	<b>23,08</b>	<b>28,77</b>	<b>64,13</b>
	<b>Завтрак</b>															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
239 с-к 2017г	Геффтели рыбная	80	7,93	6,58	9,41	129	43,78	17,81	94,71	0,56	14,6	23,16	0,06	0,07	1,16	1,25
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	<b>Итого</b>		<b>19,06</b>	<b>10,83</b>	<b>123,19</b>	<b>576,74</b>	<b>90,63</b>	<b>70,04</b>	<b>236,56</b>	<b>4,47</b>	<b>14,6</b>	<b>46,83</b>	<b>0,43</b>	<b>1,77</b>	<b>1,5</b>	<b>23,4</b>
	<b>Обед</b>															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,01	7,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в	100	12,66	8,76	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	2,462	0,19	1,4	8,08	24,77
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
348 с-к 2017г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,08	32,01	132,8	32,4	17,4	23,4	0,7	-	40,8	0,016	0,024	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>31,43</b>	<b>22,69</b>	<b>102,03</b>	<b>745,08</b>	<b>147,09</b>	<b>116,51</b>	<b>424,37</b>	<b>9,65</b>	<b>5541</b>	<b>414,21</b>	<b>0,776</b>	<b>1,944</b>	<b>10,97</b>	<b>75,53</b>

	<b>Полдник</b>															
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	<b>Итого</b>		<b>5,19</b>	<b>4,64</b>	<b>24,86</b>	<b>162,76</b>	<b>150,8</b>	<b>14,25</b>	<b>96,8</b>	<b>0,73</b>	<b>39</b>	<b>43,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>6,12</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,68</b>	<b>38,16</b>	<b>250,08</b>	<b>1484,6</b>	<b>388,52</b>	<b>200,8</b>	<b>757,73</b>	<b>14,85</b>	<b>5594,6</b>	<b>504,2</b>	<b>1,236</b>	<b>3,754</b>	<b>12,53</b>	<b>105,1</b>
<b>Полдник</b>																
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	80	7,67	16,93	0,93	188	18,67	10,67	94,13	1,2	26,67	30	0,27	0,07	1,47	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
	<b>Итого</b>		<b>24,12</b>	<b>31,36</b>	<b>69,81</b>	<b>635,74</b>	<b>321,87</b>	<b>58,36</b>	<b>367,94</b>	<b>3,08</b>	<b>120,07</b>	<b>100,60</b>	<b>0,41</b>	<b>0,85</b>	<b>3,17</b>	<b>13,69</b>
<b>Полдник</b>																
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом	250/25	11,64	4,02	16	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
265 с-к 2017г	Плов с мясом	200	28,11	28,17	45,92	544	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема,	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>44,424</b>	<b>39,08</b>	<b>125,69</b>	<b>1032,47</b>	<b>54,83</b>	<b>58,96</b>	<b>60,6</b>	<b>66,68</b>	<b>446,37</b>	<b>168,52</b>	<b>399,39</b>	<b>88,36</b>	<b>9</b>	<b>15,26</b>
<b>Полдник</b>																
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>3,92</b>	<b>5,22</b>	<b>43,73</b>	<b>237</b>	<b>136,6</b>	<b>21</b>	<b>115,6</b>	<b>1,01</b>	<b>30</b>	<b>33,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,179</b>	<b>0,42</b>	<b>1,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>72,464</b>	<b>75,66</b>	<b>239,23</b>	<b>1905,2</b>	<b>513,3</b>	<b>138,32</b>	<b>544,14</b>	<b>70,77</b>	<b>596,44</b>	<b>302,7</b>	<b>399,9</b>	<b>89,39</b>	<b>12,59</b>	<b>30,38</b>

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углевод ы,г	Эн. Ценност ь, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	55,384	55,92	229,64	1626,35	213,32	285,22	458,07	28,86	177,3	1323,9	6,29	1,928	8,535	90,71
2	57,72	66,4	293,08	1939,59	606,91	242,65	695,88	34,08	1330,8	340,53	4,17	3,05	6,44	48,08
3	69,25	64,43	258,42	1959,5	534,28	196,86	810,71	33,61	4990,7	6687,1	7,918	2,563	13,88	243,2
4	49,24	54,95	218,36	1463,4	578,56	156,39	653,45	20,81	46,89	527,59	0,711	2,238	12,77	57,29
5	51,06	55,29	208,95	1766,37	220,25	195,24	537,22	12,31	84,37	782,23	0,99	0,894	8,065	79,14
6	61,084	71,17	256,44	1918,93	588,16	293,82	945,06	31,22	234,09	938,42	6,11	2	10,49	94,39
7	47,72	64,27	255,25	1671,03	608,47	383,9	548,92	34,07	84,4	1088,38	1,56	5,3	11,13	84,07
8	60	60,42	291,5	2038,14	675,4	246,49	678,59	9,13	182,31	900,79	1,202	1,582	5,53	79,18
9	63	52,52	286,06	1775,55	385,8	209,89	515,85	36,04	77,16	4377,9	137,3	10,37	23,36	135,8
10	66,86	53,74	899,26	1551,76	579,3	158,9	563,64	63,5	529,41	429,85	302,5	66,9	9,536	44,96
<b>среднее</b>	<b>58,13</b>	<b>59,91</b>	<b>319,7</b>	<b>1771,06</b>	<b>499,05</b>	<b>236,94</b>	<b>640,74</b>	<b>30,36</b>	<b>773,74</b>	<b>1739,67</b>	<b>46,88</b>	<b>9,68</b>	<b>10,97</b>	<b>95,68</b>

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

2004г. под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.