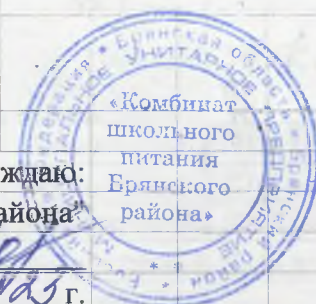


Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет и старше на осенне-зимний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)



0
0
(ФИО) _____ (подпись)

Утверждаю:
директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.

" 31 " _____ 20 23 г.

" 31 " _____ 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
1 день																
Завтрак (75-00)																
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
338,341 с-к 2017г	Фрукты или ягоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	-	24	0,48	0,06	0,72	12
	Итого:		23,44	23,21	119,77	787,94	187,55	237,28	346,5	30,89	171,8	196,9	0,99	1,06	3,24	31,71
Обед (65-00)																
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 сметаной	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, варенья	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	-	-	-
	Итого:		29,504	17,99	114,9	713,78	144,28	134,88	373,06	5,1	0	278,6	0,34	1,85	3,12	56,12
Полдник (20-00)																
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	-	-	-

	Итого		4,02	0,52	39,15	176,9	22,6	14,6	2,8	0,72	0	34,8	0,04	0	0,02	0,03
	Итого за день:		56,964	41,72	273,82	1678,62	354,43	386,76	722,36	36,71	171,8	510,3	1,37	2,91	6,38	87,86
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
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
410 с-к 2017г	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	15,6	17,4	42,8	1,08	18	46	0,08	0,04	0,82	0,08
	Итого		28,49	38,9	129,19	996,51	362,97	87,7	377,29	30,39	35,3	175,6	3,59	0,57	3,2	17,03
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 маслом	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 сушеных	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	-	-	-
	Итого:		31,13	26,196	93,81	741,43	231,35	108,12	279,08	6,47	68,416	467	0,97	0,27	6,38	44,56
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/1	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
	Итого за день:		3,18	8,8	25,69	193,76	133,6	22	113,2	0,65	50	56,1	0,06	0,17	0,13	7,33
	Итого за день:		62,8	73,896	248,69	1931,7	727,92	217,82	769,57	37,51	153,7	698,7	4,62	1,01	9,71	68,92
	Завтрак															
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	-
	Итого:		26,78	19,9	93,22	583	75,6	83,7	334,73	18,13	26,05	187,9	18,07	14,64	14,13	47,24
	Обед															
45 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с	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

ГТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	11,4	9,1	22,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-		2	0,05		11,1
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
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
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	-	-	-
	Итого		29,55	21,98	152,76	936,82	121,72	80,85	231,29	24,98	33,29	487,6	7,652	0,162	1,89	72,34
	Поддник															
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
	Итого		8,6	7,5	46,15	281	245,5	32,5	205	0,6	40	44,4	0,12	0,35	0,95	7,4
	Итого за день		64,93	49,38	292,13	1800,82	442,82	197,05	771,02	43,71	99,34	719,9	25,84	15,15	16,97	127
15 с-к 2017г	Сыр порциями (твердый)	15	3,48	4,42	-	54,00	0,10	0,04	0,01	13,32	0,15	39,00	75,00	5,25	8,90	0,14
222 с-к 2017 г	Пудинг из творога	150	25,02	17,28	333,6	209	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	63,4	6,8	45,8	0,04	5	0,01				0,2
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
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
	Итого		34,24	26,48	368,1	468,64	459,32	73,18	515,37	16,78	137,55	68,67	75,186	5,558	9,246	8,29
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
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/1 0	8,17	6,65	12,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	7,66	16,94	0,94	188	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом	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	-
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	-	-	-
	Итого		26,79	36,64	111,09	885,52	118,23	121,32	197,62	4,69	1276,2	240,9	0,5	1,17	4,49	24,33
	Поддник															
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
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	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
	Итого		2,47	3,89	42,83	216	21,1	7	25,6	0,88	20	22,5	0,04	0,019	0,32	0,13
	Итого за день		63,5	67,01	522,02	1570,16	598,65	201,5	738,59	22,35	1434	332,1	75,73	6,747	14,06	32,75

		Завтрак														
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
	Йогурт	120	4,92	1,8	7,08	68,4	14,88	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
	Итого		23,55	15,03	46,23	528,95	84,15	86,05	317,9	3,1	39	311,5	0,23	0,32	5,33	28,09
		Обед														
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 цыпленка,	250/25/1	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 соусе	180	3,92	3,47	27,19	259	27,13	26,22	74,22	1	21	129,1	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	-	-	-
	Итого		24,82	34,15	83,39	833,54	97,68	114,36	283,02	5,61	45,37	483,6	0,54	0,394	2,655	46,06
		Полдник														
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	-
	Итого		4,12	4,72	54,56	234,3	12,96	4,6	3,2	11,84	0,45	1,6	17,552	13,95	7,94	8
	Итого за день		52,49	53,9	184,18	1596,79	194,79	205,01	604,12	20,55	84,82	796,7	18,32	14,67	15,93	82,15
		Обед														
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	7,92	13	22,6	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21	0,15
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
338,341 с-к 2017г	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	120	0,24	0,24	5,88	28,2	9,6	5,4	6,6	1,32	-	3	0,02	0,02	0,18	6
	Итого		23,13	27,38	108,07	776,94	250,48	153,67	369,62	5,83	182,24	216	0,52	1,07	2,63	25,61
		Обед														
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты с	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 овощами	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 маслом	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, варенья	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	-	-	-
	Итого		23,874	22,59	114,53	778,12	123,2	102	110,1	155,22	42,09	1024	5,58	0,82	7,04	68,93
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/1	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
	Итого		7,37	6,07	30,39	205,14	265,5	30,55	193,9	0,89	49	54,3	0,08	0,2	0,15	1,43
	Итого за день		54,374	56,04	252,99	1760,2	639,18	286,22	673,62	161,94	273,3	1294	6,18	2,09	9,82	95,97

	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Огурцы 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
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
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
МУП КШП 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	-
	Итого		21	34,36	83,93	595,94	85,44	227,92	104,42	4,47	86,6	97,89	0,32	3,16	7,29	29,26

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 со	250/25/1	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 – цыплят с соус	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	-	-	-
	Итого		30,88	15,92	156,55	990,97	258,06	176,73	406,38	45,3	0,75	1492	0,72	0,32	4,67	62,73

	Полдник															
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
	Итого		8,6	7,5	46,15	281	245,5	32,5	205	0,6	40	44,4	0,12	0,35	0,95	7,4
	Итого за день		60,48	57,78	286,63	1867,91	589	437,15	715,8	50,37	127,4	1634	1,16	3,83	12,91	99,39

133 с-к 2017г	Кукуруза отварная консервированная	60	1,48	1,2	3	28,6	11,6	10,36	31,42	0,36	6,66	32,6	0,02	0,02	0,28	5
---------------	------------------------------------	----	------	-----	---	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	---

ТТК МУП КШП 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
338,341 с-к 2017г	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	120	1,2	0,27	30,8	137,33	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80
	Итого		15,12	19,65	69,71	498,57	134,32	53,92	101,32	1,61	8,61	294,3	182,5	22,71	23,74	97,03
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	-	-	-
	Итого		26,35	41,53	116,73	1009,27	383,94	94,39	397,99	45,18	5,59	678,3	6,232	0,396	4,5	31,44
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	-	-	-
	Итого		4,08	0,52	32,14	148,82	25,7	15,6	4,4	0,8	0	34,8	0,04	0	0,03	0,02
	Итого за день:		45,55	61,7	218,58	1656,66	543,96	163,91	503,71	47,59	14,2	1007	188,8	23,11	28,27	128,5
	Завтрак															
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	Тефтели 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
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого		23,06	15,53	151,19	704,24	90,63	70,04	236,56	16,17	15,05	46,83	17,98	15,72	9,42	23,4
	Обед															
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	250/25/1 0	8,01	7,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,8	0,3	0,4	0,43	10,2

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	1088,4	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
среднее	58.13	59.91	319.7	1771.06	499.05	236.94	640.74	30.36	773.7	1740	46.88	9.68	10.97	95.68

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.