Согласовано:
Директор Бурнева ВС

Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
_____Т. Н. Кулешова

_____2022 года

Примерное двухнедельное меню
школьных завтраков, обедов, полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
с односменным режимом работы летне-осеннего сезона

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,26	164,6	249,1	49,5	2,6													
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	1,05													
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	0,06	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,47													
ИТОГО		**23,36**	**26,65**	**93,4**	**704,6**	**2,91**	**0,28**	**369,4**	**0,97**	**1202**	**892,1**	**112,4**	**4,34**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	300/10	8,04	6,3	24,8	222,5	8,8	0,28	0	2,9	51,4	105,7	42,7	2,4
Гуляш из свинины	90/75	17,6	46,5	4,7	510	1,5	0,4	0	4,3	33	212,2	37	3,6	100/75	18,7	49,3	5	540,9	1,6	0,42	0	4,6	35	225,1	39,2	3,8
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**35,7**	**59,242**	**103,33**	**1121,4**	**11,71**	**0,71**	**27**	**7,84**	**104,1**	**416,3**	**113,91**	**7,57**		**34,97**	**62,7**	**115,97**	**1204,94**	**14,43**	**0,79**	**32,4**	**8,76**	**122,5**	**466,7**	**131,4**	**8,44**
ПОЛДНИК																										
Рулетик с маком	80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
ИТОГО		**5,73**	**4,52**	**39,4**	**225,7**	**2,83**	**0,08**	**51,7**	**0,92**	**20,8**	**50,2**	**12,6**	**1,4**		**5,73**	**4,52**	**39,4**	**225,7**	**2,83**	**0,08**	**51,7**	**0,92**	**20,8**	**50,2**	**12,6**	**1,4**

НАИМЕНОВАНИЕ	ВТОРНИК																									
	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38													
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9													
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54													
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8													
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ИТОГО		**17,92**	**27,52**	**65,64**	**582,85**	**32,8**	**0,32**	**29,9**	**1,44**	**97,6**	**243,6**	**67,1**	**5,84**													
ОБЕД																										
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3
Тефтели из говядины, соус красный основгой	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	2,8	100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**25,80**	**26,49**	**111,94**	**824,35**	**17,90**	**0,46**	**44,7**	**7,5**	**120,4**	**518,2**	**214,7**	**10,67**		**28,42**	**28,61**	**120,10**	**887,60**	**18,30**	**0,51**	**47,10**	**7,82**	**125,6**	**583,7**	**250,9**	**12,08**
ПОЛДНИК																										
Хачапури с сыром	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**9,67**	**10,62**	**43,2**	**309,8**	**0,13**	**0,1**	**60**	**2,4**	**216,9**	**180,2**	**32,3**	**1,82**		**9,67**	**10,62**	**43,2**	**309,8**	**0,13**	**0,1**	**60**	**2,4**	**216,9**	**180,2**	**32,3**	**1,82**

НАИМЕНОВАНИЕ	СРЕДА																										
	7-11 лет													11 и старше													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного	75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5														
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24														
Компот изапельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24														
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														
ИТОГО		**35,45**	**16,512**	**205,05**	**686,8**	**22,69**	**0,24**	**38,5**	**1,11**	**88,2**	**300,8**	**95,1**	**3,2**														
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	12,9	218,1	0,8	0,07	18	0,34	39,6	86,4	23,4	2	100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0	0	23	24	14	0,5
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**29,22**	**28,62**	**99,24**	**884,06**	**12,2**	**0,38**	**107,8**	**5,1**	**141,6**	**282,3**	**108,3**	**5,5**		**32,6**	**30,8**	**107,2**	**950,0**	**15,1**	**0,4**	**116,7**	**5,3**	**167,2**	**320,1**	**123,9**	**6,32**
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
ИТОГО		**7,41**	**12,54**	**59,12**	**380**	**2,83**	**0,12**	**4**	**4,68**	**27,7**	**79,1**	**32,4**	**2,2**		**7,41**	**12,54**	**59,12**	**380**	**2,83**	**0,12**	**4**	**4,68**	**27,7**	**79,1**	**32,4**	**2,2**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ																										
ЗАВТРАК																										
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35													
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1													
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6													
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9													
ИТОГО		**30,19**	**21,17**	**78,35**	**626,6**	**13,52**	**0,15**	**104**	**1,72**	**303**	**384,8**	**90,2**	**2,95**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	256,1	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08
Капуста квашеная	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	100	1,8	0,1	3	23	30	0,03	0	0,1	48	31	16	0,7
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**23,5**	**24,34**	**94,26**	**822,5**	**71,54**	**0,35**	**109,4**	**5,64**	**185,5**	**418**	**122,84**	**4,48**		**25,96**	**24,81**	**97,06**	**864,2**	**92,59**	**0,4**	**111,9**	**5,91**	**223**	**461,92**	**139,14**	**5,13**
ПОЛДНИК																										
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2
Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
ИТОГО		**5,17**	**8,84**	**77,84**	**414,2**	**1,8**	**0,08**	**88,95**	**0,77**	**30,9**	**69,6**	**17**	**1,22**		**5,17**	**8,84**	**77,84**	**414,2**	**1,8**	**0,08**	**88,95**	**0,77**	**30,9**	**69,6**	**17**	**1,22**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ПЯТНИЦА																									
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Котлеты "особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,99	144	218	43,3	2,3													
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1													
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54													
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71													
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ИТОГО		**16,42**	**15,89**	**103,34**	**619,65**	**47,58**	**0,26**	**107,8**	**2,83**	**194,5**	**314,8**	**84,22**	**4,87**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05
Биточки Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	1,18	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**18,57**	**29,7**	**90,59**	**827,6**	**33,12**	**0,44**	**93,6**	**7,73**	**143,2**	**287,6**	**92,2**	**7,75**		**20,07**	**32,3**	**94,59**	**822,31**	**36,78**	**0,46**	**103**	**8,47**	**156,5**	**309,6**	**98,5**	**8,07**
ПОЛДНИК																										
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**4,53**	**3**	**59,1**	**282**	**0,08**	**0,08**	**18**	**0,86**	**20,7**	**50,5**	**21,6**	**1,9**		**4,53**	**3**	**59,1**	**282**	**0,08**	**0,08**	**18**	**0,86**	**20,7**	**50,5**	**21,6**	**1,9**

НАИМЕНОВАНИЕ	СУББОТА																										
	7-11 лет													11 и старше													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38														
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8														
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71														
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														
ИТОГО		**22,31**	**28,29**	**69,91**	**624,45**	**36**	**0,37**	**0**	**1,04**	**74,6**	**356,7**	**170,3**	**7,11**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1
Жаркое по-домашнему	265	20,1	15,1	28,8	368,4	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	275	22,1	16,6	31,7	382,3	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**26,65**	**21,412**	**86,7**	**711,2**	**19,75**	**0,28**	**9,3**	**7,21**	**133,1**	**405,6**	**118,4**	**8,11**	**635**	**28,95**	**23,1**	**90,7**	**730,7**	**21,81**	**0,3**	**9,3**	**7,31**	**144,8**	**442,6**	**128,9**	**8,87**
ПОЛДНИК																											
Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	104,5	24,19	1,5	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	104,46	24,19	1,5
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2
ИТОГО		**10,34**	**12,9**	**42,33**	**326**	**0**	**0,14**	**7,5**	**1,51**	**274,5**	**112,2**	**28,39**	**2,32**		**15,67**	**17,88**	**48,93**	**424**	**1,8**	**0,2**	**47,5**	**1,51**	**507,4**	**286,46**	**52,19**	**1,7**

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4													
Колбаса п/к	30	2,8	7,3	17,2	72	0,14	0,06	6,8	0,2	9,4	31,4	35,6	16													
Батон	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9													
ИТОГО		**11,73**	**17,32**	**82,5**	**470,4**	**4,07**	**0,23**	**50,2**	**0,81**	**148,8**	**243,8**	**129,6**	**19,52**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2
Плов из свинины	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**41,25**	**21,07**	**121,31**	**855,41**	**34,71**	**0,53**	**38,5**	**4,21**	**123,9**	**416,6**	**141,3**	**8,66**		**44,69**	**22,65**	**127,66**	**908,51**	**42,6**	**0,58**	**42**	**4,58**	**134**	**450,3**	**156**	**9,22**
ПОЛДНИК																										
Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**6,02**	**6,46**	**62,97**	**337,69**	**0,22**	**0,12**	**46**	**1,38**	**27,9**	**85,7**	**33,6**	**2,04**		**6,02**	**6,46**	**62,97**	**337,69**	**0,22**	**0,12**	**46**	**1,38**	**27,9**	**85,7**	**33,6**	**2,04**

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Колбаски рубленые куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98													
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1													
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24													
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95													
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ИТОГО		**21,92**	**20,742**	**83,65**	**602,15**	**3,59**	**0,162**	**52,3**	**1,5**	**83,18**	**165,2**	**50,84**	**4,49**													
ОБЕД																										
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/ 15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	0	0	0	6,9	7,2	4,2	0,15
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**39,85**	**37,02**	**70,56**	**777,89**	**36,85**	**0,3**	**56,22**	**4,09**	**507,4**	**473,4**	**100,52**	**3,33**		**40,55**	**37,99**	**74,82**	**806,34**	**40,84**	**0,32**	**62,22**	**4,13**	**517,4**	**491,22**	**106,84**	**3,56**
ПОЛДНИК																										
Сдоба "Выборгская"	100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
ИТОГО		**6,73**	**14,38**	**56,3**	**382**	**2,87**	**0,16**	**0**	**4,72**	**29,2**	**85,9**	**33,2**	**2,29**		**6,73**	**14,38**	**56,3**	**382**	**2,87**	**0,16**	**0**	**4,72**	**29,2**	**85,9**	**33,2**	**2,29**

11 нед.

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
СРЕДА																										
ЗАВТРАК																										
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	1,4													
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1													
Мандарин свежий	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	3													
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9													
ИТОГО		**24,23**	**16,97**	**64,15**	**543,3**	**3,43**	**0,15**	**104**	**1,32**	**295**	**356,8**	**48,2**	**5,4**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	1,02	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	1,02
Фрикадельки из говядины, соус красный основной	90/50	11,5	11,9	12,3	201,5	3,8	0,01	21,4	2,7	14,8	136,8	22,9	1,8	100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**28,71**	**23,702**	**112,61**	**882,35**	**49,88**	**0,45**	**36,9**	**6,12**	**112,4**	**489,2**	**233,22**	**9,39**		**33,53**	**28,11**	**124,54**	**987,1**	**52**	**0,49**	**42,3**	**6,82**	**126,9**	**581,35**	**276,92**	**11,26**
ПОЛДНИК																										
Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**6,87**	**12,52**	**57,1**	**378**	**0**	**0,12**	**0**	**5,1**	**23,7**	**71,9**	**30,4**	**2,02**		**6,87**	**12,52**	**57,1**	**378**	**0**	**0,12**	**0**	**5,1**	**23,7**	**71,9**	**30,4**	**2,02**

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																										
Котлеты рубленные из говядины	90	8,64	11,06	44,3	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3													
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53													
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54													
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8													
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ИТОГО		**15,15**	**17,15**	**126,18**	**721,3**	**15,58**	**0,24**	**100,5**	**1,85**	**173,6**	**326,5**	**88,91**	**6,39**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2
Жаркое по-домашнему	90/150	21,3	16	30,5	362,5	10,5	0,2	0	4,3	46,3	311,3	64,4	5,9	275	22,1	16,6	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**35,71**	**23,42**	**211,74**	**816,1**	**30,5**	**0,49**	**0**	**7,24**	**125,9**	**454,3**	**122**	**9,06**		**36,51**	**24,02**	**212,94**	**829,5**	**30,9**	**0,51**	**0**	**7,44**	**127,6**	**466,3**	**124,4**	**9,26**
ПОЛДНИК																										
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,52	31,21	1,44
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**9,8**	**13,12**	**44,23**	**337,4**	**0,19**	**0,1**	**42,8**	**0,56**	**141,7**	**137,2**	**35,41**	**2,26**		**9,8**	**13,12**	**44,23**	**337,4**	**0,19**	**0**	**42,8**	**0,56**	**141,7**	**137,22**	**35,41**	**2,26**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
ПЯТНИЦА																										
ЗАВТРАК																										
Сардельки отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38													
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9													
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24													
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45													
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													
ИТОГО		**17,56**	**27,012**	**68,24**	**584,65**	**43,88**	**0,28**	**29,9**	**0,91**	**106,5**	**245**	**62,02**	**3,19**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД																										
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22
Биточки "Особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	100	9,6	12,3	49,2	346,7	1,1	0,14	81,7	0,43	160	242,2	48,1	2,6
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	10,7	1,3
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**20,22**	**22,46**	**123,35**	**783,3**	**24,53**	**0,336**	**118,8**	**5,25**	**266,2**	**400,2**	**120,3**	**6,46**		**22,7**	**24,67**	**135,08**	**860,45**	**31,75**	**0,386**	**133,9**	**5,75**	**290,6**	**443,9**	**134,9**	**7,32**
ПОЛДНИК																										
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**7,35**	**12,54**	**58,92**	**378**	**0**	**0,12**	**4**	**4,66**	**24,9**	**77,7**	**31,6**	**2,12**		**7,35**	**12,54**	**58,92**	**378**	**0**	**0,12**	**4**	**4,66**	**24,9**	**77,7**	**31,6**	**2,12**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe
СУББОТА																											
ЗАВТРАК																											
Пикша припущенная, масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	190,9	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,9														
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	1,2														
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1														
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71														
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														
ИТОГО		**21,87**	**12,72**	**55,51**	**471,5**	**58,52**	**0,26**	**49**	**1,32**	**62,9**	**316,3**	**67,5**	**3,13**														
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1
Рыбное филе жареное	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54
Фасоль отварная с овощами	150	12,8	9,4	29,3	252,5	2,3	0,18	0	0	116	317,7	69,3	3,9	180	15,4	11,3	35,2	303	2,8	0,2	0	0	139,2	381,2	83,2	4,7
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ИТОГО		**33,7**	**28,912**	**87,57**	**744,4**	**49,44**	**0,36**	**54,4**	**8,12**	**238,5**	**594,2**	**146,02**	**7,31**		**36,6**	**31**	**94,57**	**800,5**	**51,06**	**0,38**	**54,4**	**8,12**	**269**	**665,3**	**164,32**	**8,27**
ПОЛДНИК																											
Слойка с сахаром	42	3	14,9	19,4	225									42	3	14,9	19,4	225								
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
ИТОГО		**3,07**	**14,92**	**34,4**	**285**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,1**	**7,7**	**4,2**	**0,82**		**3,07**	**14,92**	**34,4**	**285**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,1**	**7,7**	**4,2**	**0,82**

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года , Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.

2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

3. Меню должно утверждаться руководителем организации.(СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)

4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)

5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)

6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)

7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.

8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию_____Л.В.Сотникова