

Директор школы:



Чернецова О.Ф.

Вариант 24-х дневного меню для обучающихся 1 смены общеобразовательных организаций южных районов Амурской области возраст 12-18 лет весенне-летнего сезона

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	100	16,10	15,05	4,61	218,46	0,10	0,89	13,33	0,48	27,91	173,29	24,96	2,41
302М/ссж	Рис отварной	180	4,60	3,70	48,34	245,05	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
71М	Поджаренная из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		550	24,78	20,20	89,22	639,53	0,24	9,56	30,14	1,72	68,02	320,49	73,10	4,80
Завтрак-2														
416 М	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	9,35	13,80	49,07	362,95	0,31	16,18	16,38	4,13	169,47	205,62	71,39	5,06
Всего за Понедельник-1		950	34,13	33,99	138,29	1002,48	0,55	25,74	46,52	5,84	237,50	526,11	144,49	9,86

День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
М-ДОУ 194/6 /ссж	Каша из смеси круп с яблоками	225	9,62	9,02	38,34	272,97	0,15	2,44	33,53	0,52	163,86	203,13	71,11	2,22
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак	Итого за Завтрак	595	22,50	18,38	87,66	607,88	0,32	42,20	89,66	1,61	547,10	499,74	130,00	4,23
Завтрак-2														
	Булочка с маком	50	4,41	6,63	22,17	165,91	0,22	0,05	18,88	0,69	120,43	91,92	33,39	1,02
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак-2		400	7,66	7,58	73,87	401,91	0,30	19,04	18,88	1,48	146,43	147,92	104,39	4,72
Всего за Вторник-1		995	30,16	25,96	161,53	1009,78	0,62	61,24	108,53	3,09	693,53	647,66	234,39	8,95
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
	Омлет с картофелем отварным	240	18,19	20,62	26,70	365,58	0,26	29,48	314,48	0,89	129,05	336,64	52,76	4,15
212М/ссж	Подгарнировка из горошка зеленого консервированного	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
б/н/ссж	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Завтрак		550	23,71	25,28	89,90	686,42	0,38	89,04	359,87	1,94	168,44	392,29	67,81	5,58
Завтрак-2														
434 (начинка 471)	Пирожок с вишневой начинкой	50	5,35	2,52	30,76	167,32	0,33	2,00	6,69	1,20	38,75	62,06	13,03	0,64
	Напиток кисломолочный (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20

434 (начинка 468)	Пирожок с творожной начинкой	50	8,51	6,56	30,11	254,70	0,34	0,12	7,00	0,64	33,62	56,13	9,75	0,55
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Фрукт (яблоко)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак-2		400	15,25	11,76	47,01	401,85	0,42	54,27	55,40	0,85	317,32	264,28	51,40	1,06
Всего за Пятница-1		920	46,20	37,59	136,79	1114,49	0,74	62,77	158,84	3,57	507,20	591,07	102,85	4,41
Суббота 1														
Завтрак														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	100	12,46	12,35	15,26	222,43	0,11	0,73	34,89	3,75	59,09	173,98	31,10	1,02
321М/ссж	Капуста тушеная	190	4,91	3,33	19,12	129,36	0,11	104,51	16,89	0,44	114,14	85,77	43,81	1,73
71 М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		580	21,64	17,20	75,72	551,34	0,31	164,59	97,17	5,22	205,92	305,20	87,46	3,76
Завтрак-2														
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121,00	0,08	0,13	3,00	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт (Груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	6,24	1,64	59,10	283,50	0,13	11,63	3,00	1,52	72,70	89,70	44,30	6,98
Всего за Суббота -1		930	27,88	18,84	134,82	834,84	0,44	176,22	100,17	6,74	278,62	394,90	131,76	10,74
Понедельник -2														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	100	15,49	17,30	14,34	275,25	0,20	0,00	22,22	0,75	14,37	164,31	26,90	2,51
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94

	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		560	29,87	26,64	96,98	748,89	0,64	11,17	51,02	2,47	68,10	456,86	205,26	9,74
Завтрак-2														
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	6,97	4,30	58,94	302,83	0,10	54,99	22,71	1,09	68,68	83,35	34,12	4,21
Всего за Понедельник-2		910	36,83	30,94	155,93	1051,71	0,75	66,16	73,73	3,55	136,78	540,20	239,38	13,95
Вторник -2														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	0,13	0,70	41,63	0,20	148,34	180,76	42,04	0,90
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		620	19,69	18,57	89,63	609,94	0,29	40,46	97,76	1,29	531,58	477,37	100,93	2,90
Завтрак-2														
406 (начинка 467)	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	4,61	2,19	55,96	269,38	0,11	11,83	0,00	1,70	52,48	71,63	39,47	6,85
Всего за Вторник-2		1020	24,31	20,76	145,60	879,32	0,40	52,29	97,76	2,99	584,06	549,00	140,40	9,75
День/неделя: Среда -2														
213М/ссж	Омлет с картофелем отварным	240	18,19	20,62	26,70	365,61	0,26	29,48	314,51	0,89	129,06	336,67	52,77	4,15
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
376 М/ссж	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60

	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Завтрак		560	22,87	25,18	86,03	663,09	0,35	33,40	314,51	1,71	171,42	393,92	71,06	6,31
Завтрак-2														
406 (начинка 461)	Пирожок печеный с капустой	50	3,10	3,00	16,30	105,00	0,00	0,60	8,10	1,60	14,10	33,20	12,00	0,60
382М/ссж	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	3,99	3,17	17,45	115,61	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	7,69	6,77	48,45	291,11	0,07	16,20	18,23	1,91	163,79	168,81	58,39	5,01
Всего за Среда -2		840	30,56	31,95	134,48	954,20	0,42	49,60	332,74	3,63	335,21	562,73	129,44	11,33
Четверг-2														
Завтрак														
222М/336М/ссж	Пудинг из творога с соусом ягодным (брусника), 140/20	180	23,99	15,25	45,93	418,26	0,11	2,12	98,57	0,57	216,14	308,68	39,65	1,53
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		580	28,57	17,33	101,21	683,91	0,23	73,68	143,95	1,86	266,02	358,63	60,10	5,63
Завтрак-2														
412	Пицца школьная 1 вариант	50	5,05	5,55	14,13	126,50	0,05	1,19	21,40	0,28	68,29	64,76	15,61	0,72
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты (Апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	6,64	6,35	49,03	289,00	0,11	20,18	21,40	0,78	106,29	95,26	37,10	6,82
Всего за Четверг-2		980	35,22	23,68	150,24	972,91	0,35	93,86	165,35	2,64	372,31	453,89	97,20	12,45
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
321/К/ссж	Куриные пашшлычки	100	16,45	10,50	1,32	163,28	0,09	10,50	29,79	1,59	26,08	154,80	21,70	0,91
312М/ссж	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63

Завтрак														
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280К/ссж	Говядина тушеная с черносливом	100	11,12	12,50	8,48	192,29	0,05	2,87	0,00	1,97	22,73	125,64	28,24	2,09
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		550	21,99	19,10	88,06	615,23	0,24	11,54	24,00	3,88	71,62	229,25	53,69	4,82
Завтрак-2														
432 (434)	Булочка низкокалорийная	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	5,01	3,13	61,28	294,89	0,12	55,06	2,00	2,05	46,04	64,39	36,69	4,36
Всего за Понедельник-3		950	27,00	22,23	149,34	910,12	0,36	66,60	26,00	5,93	117,67	293,64	90,38	9,18
Вторник-3														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,24	54,26	350,60	0,27	0,71	41,88	0,30	173,41	251,43	66,76	2,01
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		615	21,83	18,46	103,45	670,51	0,44	40,43	86,51	1,36	506,66	516,04	123,40	3,96
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№406	Пирожки печеные с яблоками	50	3,18	1,91	25,84	133,51	0,05	0,69	6,84	0,99	9,79	30,04	5,85	0,71
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90

Итого за Завтрак-2		400	6,43	2,86	77,54	369,51	0,13	19,69	6,84	1,79	35,79	86,04	76,85	4,41
Всего за Вторник-3		1015	28,26	21,32	180,99	1040,02	0,57	60,12	93,34	3,16	542,45	602,07	200,25	8,37
Среда-3														
Завтрак														
218М/ссж	Вареники ленивые отварные	180	27,67	18,73	12,53	334,98	0,09	0,71	127,97	0,18	246,28	343,65	34,99	0,98
	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
419К/ссж	Кофейный напиток злаковый на молокое	200	4,46	3,28	13,34	94,37	0,02	0,89	10,00	0,00	127,41	90,00	14,00	0,13
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		585	40,71	34,95	63,64	735,14	0,23	12,90	215,47	1,33	601,85	604,65	75,24	4,11
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№406	Пирожки печеные с капустой	50	3,54	3,26	20,72	126,49	0,05	4,67	17,63	1,01	18,88	37,09	8,31	1,02
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
Итого за Завтрак-2		400	8,13	7,02	49,54	299,30	0,12	20,27	27,76	1,32	168,57	172,70	54,70	5,42
Всего за Среда-3		985	48,83	41,98	113,18	1034,44	0,35	33,17	243,23	2,65	770,42	777,35	129,94	9,54
Четверг -3														
Завтрак														
	Подгарнировка из горошка зеленого консервированного	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	225	13,03	16,63	20,40	283,77	0,20	22,68	232,99	0,67	91,92	243,46	39,33	3,01
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак		635	20,65	29,28	88,47	705,50	0,52	85,86	335,13	2,69	192,37	368,54	68,84	6,74

Завтрак-2														
ОВОУ/№413	Пицца школьная 2 вариант	50	5,21	5,51	16,13	135,67	0,05	1,30	38,97	0,51	59,64	75,68	11,23	0,70
	Напиток кисломолочный (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (Груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	11,61	10,96	39,58	312,17	0,16	10,20	78,97	1,11	328,14	279,68	57,23	4,35
Всего за четверг-3		1035	32,27	40,24	128,05	1017,67	0,68	96,06	414,09	3,80	520,52	648,22	126,07	11,09
Пятница-3														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	100	29,09	10,50	0,00	184,38	0,12	2,64	52,89	2,11	22,60	212,47	25,37	1,75
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		550	43,27	19,80	81,89	653,21	0,55	7,30	81,69	3,63	75,53	503,21	200,52	8,81
Завтрак-2														
Сб.реп.2007г/№410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак-2		400	5,15	2,27	61,20	294,21	0,11	57,60	14,54	1,37	59,93	68,47	27,65	3,77
Всего за Пятница-3		950	48,42	22,06	143,09	947,42	0,67	64,90	96,23	5,01	135,46	571,68	228,18	12,57
Суббота-3														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	100	11,56	9,20	12,05	177,69	0,18	2,90	23,56	2,93	43,67	129,08	23,33	0,75
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20

	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		560	19,81	15,53	80,39	545,86	0,47	98,09	90,90	4,33	127,92	287,29	76,01	3,29
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№406/472	Пирожки печеные с морковью и изюмом	50	3,42	2,49	22,41	125,96	0,06	0,39	335,11	0,57	14,27	42,38	11,76	0,59
Сб.рец.2007г/№389	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	100,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	4,62	2,94	70,86	332,46	0,13	19,89	435,11	2,77	52,77	96,38	53,76	4,44
Всего Суббота -3		960	24,43	18,47	151,25	878,32	0,60	117,98	526,01	7,11	180,69	383,67	129,77	7,73
Понедельник -4														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	Зразы рубленые	150	16,31	21,57	19,42	337,98	0,14	13,35	35,94	4,70	51,82	193,34	32,47	3,06
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		600	27,18	28,16	99,00	760,91	0,34	22,02	59,94	6,61	100,71	296,95	57,91	5,80
Завтрак-2														
406	Пирожки с джемом	50	2,75	0,90	28,63	133,62	0,05	0,08	0,00	0,52	8,81	27,63	11,37	0,52
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	3,56	1,54	68,08	301,51	0,10	55,04	0,00	0,96	43,55	50,73	31,07	4,13
Всего Понедельник-4		1000	30,74	29,70	167,08	1062,42	0,43	77,06	59,94	7,57	144,26	347,67	88,98	9,93
Вторник-4														
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	4,38	21,02	147,78	0,06	0,75	18,00	0,31	155,97	130,69	20,81	0,47
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10

	Подгарнировка из горошка зеленого консервированного	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	225	13,03	16,63	20,40	283,77	0,20	22,68	232,99	0,67	91,92	243,46	39,33	3,01
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого Завтрак		635	20,65	29,28	88,47	705,50	0,52	85,86	335,13	2,69	192,37	368,54	68,84	6,74
Завтрак-2														
406/466	Пирожки с рисом и яйцом	50	6,10	3,93	16,00	123,73	0,05	0,07	11,65	1,07	10,71	64,05	14,86	0,69
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Фрукты мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак-2		400	11,28	7,40	41,37	283,04	0,16	57,66	21,78	1,38	188,89	208,66	64,24	1,94
Всего Четверг-4		1035	31,94	36,68	129,84	988,54	0,68	143,53	356,91	4,07	381,27	577,20	133,08	8,68
Пятница-4														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	250	27,05	33,14	47,01	595,37	0,13	5,75	11,38	4,04	31,90	336,75	62,44	2,60
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак		680	32,06	34,79	91,59	815,34	0,27	64,44	19,78	5,07	103,12	412,63	91,77	4,61
Завтрак-2														
427	Булочка Октябренок	50	5,65	1,45	21,21	120,50	0,08	0,05	0,00	1,07	76,00	83,81	23,19	0,68
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак-2		400	8,90	2,40	72,91	356,50	0,16	19,05	0,00	1,87	102,00	139,81	94,19	4,38

Итого за день														
Всего Пятница-4		1080	40,96	37,19	164,50	1171,84	0,43	83,49	19,78	6,94	205,12	552,44	185,95	8,99
Суббота-4														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
267К/ссж	Оладьи из печени с морковью	100	19,04	11,98	16,85	252,17	0,40	26,96	6627,4 3	2,89	27,76	314,69	24,00	6,36
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого Завтрак		560	30,16	18,67	101,88	701,43	0,60	91,01	6696,8 2	5,07	73,51	411,61	46,91	8,45
Завтрак-2														
428	Булочка Школьная	50	4,18	1,60	22,43	120,80	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
	Напиток кисломолочный (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	10,57	7,05	45,87	297,30	0,18	8,90	40,00	1,70	279,75	242,42	62,17	4,38
Всего Суббота-4		960	40,73	25,72	147,76	998,72	0,78	99,91	6736,8 2	6,77	353,26	654,03	109,07	12,8 3

Среднее значение завтрак	587	25,92	21,95	89,26	660,84	0,37	50,02	654,37	3,00	241,02	401,06	87,01	5,30
Соотношение к ЭЦ		16%	30%	54%									
Выполнение СанПиН 3590-20		29%	24%	23%	24%	26%	71%	73%	30%	20%	33%	29%	29%
Среднее значение за 2 завтрак	400	7,94	5,78	56,29	316,94	0,18	35,78	43,69	1,70	141,42	145,19	54,38	4,35
Соотношение к ЭЦ		10%	16%	71%									
Выполнение СанПиН 3590-20		9%	6%	15%	12%	13%	51%	5%	17%	12%	12%	18%	24%

Среднее значение за день	987	33,86	27,73	145,55	977,78	0,55	85,79	698,06	4,70	382,43	546,26	141,39	9,65
Соотношение к ЭЦ		14%	26%	60%									
Выполнение СанПиН 3590-20		38%	30%	38%	36%	39%	123%	78%	47%	32%	46%	47%	54%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		90	92	383	2713	1	70	900	10	1200	1200	300	18