



Утверждаю
 Директор школы: _____

Чернецова О.Ф.

Вариант 24-х дневного меню для обучающихся 1 смены общеобразовательных организаций южных районов Амурской области возраст 7-11 лет весенне-летнего сезона

№ рец.	Наименование дней блюда	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	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17
302М/ссж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05		14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
71М	Подгарнировка 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	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	22,28	18,14	80,18	574,74	0,22	9,20	26,94	1,56	61,70	288,21	66,02	4,36
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	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	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	380	8,95	13,48	47,66	352,72	0,31	16,12	15,37	4,12	156,91	193,71	68,10	4,95
Всего за Понедельник-1		882	31,23	31,62	127,84	927,46	0,53	25,32	42,31	5,68	218,60	481,92	134,12	9,31
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
М-ДОУ 194/6 /ссж	Каша из смеси круп с яблоками	200	8,55	8,01	34,08	242,64	0,14	2,17	29,80	0,46	145,65	180,56	63,21	1,98
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	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	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	545	20,65	16,92	79,42	554,26	0,29	41,77	84,92	1,47	514,07	462,01	118,21	3,81
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	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	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	380	7,56	7,56	71,85	392,71	0,29	18,65	18,88	1,47	145,03	146,52	103,59	4,44
Всего за Вторник-1		925	28,22	24,48	151,26	946,96	0,59	60,41	103,79	2,94	659,10	608,53	221,80	8,25
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
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
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
б/н/ссж	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	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		505	21,79	23,41	83,62	636,47	0,35	80,93	329,15	1,77	155,11	360,92	62,72	5,15

290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		505	27,42	22,90	77,99	625,41	0,28	8,15	91,50	2,40	170,13	290,92	46,04	2,96
Завтрак-2														
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
	Ряженка	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04				223,20	165,60	25,20	0,18
	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	380	14,85	11,27	46,18	391,65	0,42	53,67	15,40	0,85	292,52	245,88	48,60	1,04
Всего за Пятница-1		840	42,27	34,17	124,16	1017,05	0,70	61,82	106,90	3,24	462,65	536,80	94,64	4,00
Суббота 1														
Завтрак														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	90	11,22	11,12	13,73	200,19	0,10	0,66	31,40	3,38	53,18	156,58	27,99	0,92
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
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	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		535	19,74	15,64	69,13	502,78	0,28	153,37	88,25	4,73	191,42	279,95	81,35	3,48
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
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52

	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	380	6,14	1,62	57,08	274,30	0,13	11,23	3,00	1,50	71,30	88,30	43,50	6,70
Всего за Суббота -1		870	25,88	17,26	126,21	777,08	0,41	164,60	91,25	6,23	262,72	368,25	124,85	10,18
Понедельник -2														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
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	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	26,24	23,46	84,67	656,44	0,56	10,90	44,00	2,19	60,71	396,17	174,80	8,47
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	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	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	380	6,95	4,30	56,47	293,09	0,10	50,99	22,71	1,07	67,60	82,69	33,50	4,18
Всего за Понедельник-2		837	33,18	27,75	141,14	949,53	0,66	61,89	66,71	3,26	128,31	478,86	208,30	12,64
Вторник -2														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
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	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		544,999995	17,51	16,28	77,29	530,84	0,26	40,16	88,42	1,17	487,09	426,06	88,63	2,55

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
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	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	380	4,51	2,17	53,94	260,18	0,11	11,43	0,00	1,68	51,08	70,23	38,67	6,57
Всего за Вторник-2		925	22,03	18,44	131,23	791,02	0,37	51,59	88,42	2,85	538,17	496,29	127,30	9,12
День/неделя: Среда - 2														
213М/ссж	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
71М	Поджаренная 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	180			10,98	43,90	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	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		515	20,97	23,32	80,02	614,68	0,32	30,83	288,30	1,56	157,86	361,71	65,57	5,81
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)	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	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	380	7,29	6,45	46,71	279,55	0,07	16,14	17,22	1,91	151,22	156,90	55,10	4,90
Всего за Среда -2		785	28,26	29,77	126,72	894,23	0,39	46,97	305,52	3,47	309,08	518,61	120,67	10,72
Четверг-2														
Завтрак														
222М/336М/ссж	Пудинг из творога с соусом ягодным (брусника), 140/20	160	21,32	13,56	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18

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	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	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	380	4,99	3,13	58,81	285,15	0,12	51,06	2,00	2,04	44,97	63,73	36,07	4,33
Всего за Понедельник-3		882	24,94	18,74	139,39	830,75	0,34	62,04	14,80	5,54	108,57	271,21	85,13	8,73
Вторник-3														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
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	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		540	19,06	15,95	88,62	577,10	0,37	40,13	77,12	1,23	457,15	450,59	106,16	3,39
Завтрак-2														
Сб.реп.2007г/Н406	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	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	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	380	6,33	2,84	75,52	360,31	0,13	19,29	6,84	1,77	34,39	84,64	76,05	4,13
Всего за Вторник-3		920	25,39	18,79	164,14	937,41	0,50	59,42	83,96	3,00	491,54	535,23	182,21	7,52
Среда-3														
Завтрак														
218М/ссж	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
	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	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		530	35,27	31,37	57,64	656,81	0,20	12,59	193,14	1,22	545,81	535,12	67,41	3,88
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	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Итого	380	7,73	6,71	48,13	289,07	0,12	20,21	26,75	1,32	156,00	160,79	51,41	5,31
Всего за Среда-3		910	43,00	38,07	105,78	945,88	0,32	32,80	219,88	2,54	701,81	695,92	118,82	9,19
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	200	11,58	14,79	18,14	252,24	0,17	20,16	207,10	0,59	81,70	216,41	34,96	2,67
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	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	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		580	18,43	27,14	79,57	641,39	0,48	77,59	304,70	2,60	164,83	327,66	63,17	6,27
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)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	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	380	11,03	10,46	38,78	301,57	0,15	10,06	74,97	1,11	304,14	261,68	54,43	4,33
Всего за четверг-3		960	29,46	37,60	118,35	942,96	0,63	87,65	379,67	3,71	468,97	589,34	117,60	10,59
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	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,06	7,00	40,89	262,41	0,31	0,00	25,60	0,64	16,99	215,13	143,00	4,81
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	38,85	17,73	73,57	586,26	0,50	6,76	73,20	3,26	68,38	451,16	179,15	7,91
Завтрак-2														
Сб.рец.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	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	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	380	5,05	2,25	59,18	285,01	0,11	57,20	14,54	1,35	58,53	67,07	26,85	3,49
Всего за Пятница-3		882	43,90	19,98	132,74	871,26	0,60	63,96	87,74	4,62	126,91	518,22	206,01	11,39
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	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Картофельное пюре	160	3,50	4,26	23,66	147,40	0,17	27,67	19,52	0,18	48,15	103,97	35,32	1,30
б/п/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		505	17,82	13,93	72,17	490,15	0,42	88,68	81,57	3,92	114,95	258,04	68,57	2,97
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	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	90,00	1,44	9,00	27,00	21,60	0,36
	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	380	4,56	2,94	67,56	318,86	0,13	18,69	425,11	2,61	51,77	93,38	51,36	4,40
Всего Суббота -3		885	22,38	16,87	139,73	809,01	0,55	107,38	506,68	6,53	166,72	351,42	119,93	7,37
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	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		522	22,59	21,43	86,00	629,65	0,29	19,08	40,75	5,44	83,80	245,92	49,04	4,91
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	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	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	380	3,54	1,54	65,60	291,77	0,10	51,04	0,00	0,95	42,48	50,07	30,45	4,10
Всего Понедельник-4		902	26,13	22,96	151,60	921,42	0,38	70,12	40,75	6,38	126,28	295,99	79,49	9,01
Вторник-4														
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
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
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
Итого за Завтрак		540,0	15,75	11,27	62,03	414,84	0,20	40,16	58,02	1,24	443,20	354,00	69,40	2,16

Завтрак-2														
406/457	Пирожки с фаршем мясным с луком	50	7,25	4,73	15,28	132,65	0,07	0,07	11,65	1,09	11,27	64,05	15,81	0,74
	Ряженка	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04				223,20	165,60	25,20	0,18
	Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	Итого	380	14,00	9,53	34,99	288,95	0,16	90,07	11,65	1,39	285,47	264,15	60,51	1,37
Всего Вторник-4		920	29,75	20,79	97,02	703,79	0,36	130,23	69,67	2,62	728,66	618,15	129,90	3,53
Среда-4														
Завтрак														
206К/ссж	Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	230	11,61	8,26	71,20	407,49	0,09	2,00	28,50	1,82	76,38	184,93	46,33	1,23
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 (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 из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		570	21,63	16,07	116,67	703,28	0,22	13,67	73,80	2,80	392,28	418,38	82,60	4,25
Завтрак-2														
410М	Ватрушка с творогом	50	6,72	3,73	22,80	152,21	0,23	0,09	15,50	0,85	38,45	72,49	9,43	0,51
386	Сок ягодный	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	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	380	8,82	4,21	52,23	292,01	0,34	93,09	15,50	1,33	103,55	110,59	33,13	3,18
Всего Среда-4		950	30,45	20,27	168,90	995,29	0,56	106,76	89,30	4,13	495,83	528,97	115,73	7,43
Четверг -4														
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	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
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	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	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		580	20,58	29,10	79,69	668,08	0,49	77,59	347,20	2,70	174,18	360,30	65,21	6,69
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	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	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	380	10,89	7,08	39,96	272,81	0,16	57,61	20,77	1,38	176,33	196,75	60,96	1,83
Всего Четверг-4		960	31,47	36,18	119,65	940,89	0,66	135,19	367,97	4,08	350,50	557,05	126,17	8,52
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)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	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		612	26,27	28,02	78,98	680,55	0,23	63,02	17,50	4,19	93,97	341,36	78,32	3,97
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	180	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		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	380	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		992	35,17	30,42	151,89	1037,05	0,39	82,07	17,50	6,05	195,97	481,17	172,51	8,35
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	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	160	6,24	3,05	39,90	212,23	0,10	0,00	12,80	0,88	12,69	50,38	9,12	0,92
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого Завтрак		505	27,30	15,23	92,73	622,01	0,54	82,66	6018,40	4,58	65,17	371,51	42,96	7,64
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
Сб.рец.2007г/Ν389	Напиток кисломолочный (Кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	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	380	10,00	6,55	45,08	286,70	0,18	8,76	36,00	1,70	255,75	224,42	59,37	4,36
Всего Суббота-4		885	37,30	21,78	137,80	908,71	0,72	91,42	6054,40	6,28	320,92	595,93	102,33	12,00

Среднее значение завтрак	531	23,07	19,41	79,87	588,92	0,33	46,52	589,97	2,68	218,28	358,57	77,80	4,82
Соотношение к ЭЦ		16%	30%	54%									
Выполнение СанПиН 3590-20		30%	25%	24%	25%	27%	78%	84%	27%	20%	33%	31%	40%
Среднее значение за 2 завтрак	380	7,73	5,62	54,27	306,19	0,18	34,65	38,86	1,67	133,53	138,86	52,68	4,23
Соотношение к ЭЦ		10%	17%	71%									
Выполнение СанПиН 3590-20		10%	7%	16%	13%	15%	58%	6%	17%	12%	13%	21%	35%

Среднее значение за день	911	30,80	25,02	134,14	895,10	0,51	81,17	628,83	4,36	351,81	497,43	130,47	9,05
Соотношение к ЭЦ		14%	25%	60%									
Выполнение СанПиН 3590-20		40%	32%	40%	38%	42%	135%	90%	44%	32%	45%	52%	75%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		77	79	335	2 350	1,2	60,0	700,0	10,0	1 100,0	1 100,0	250,0	12,0