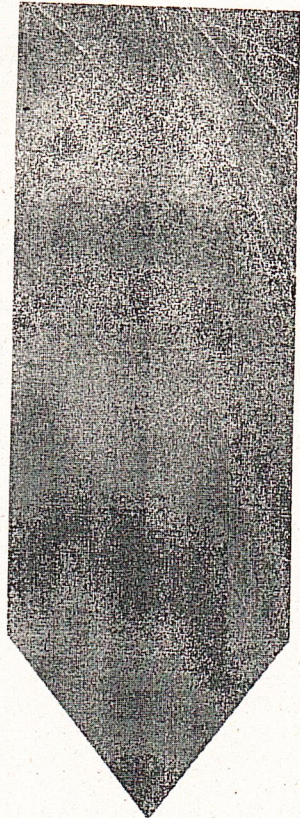


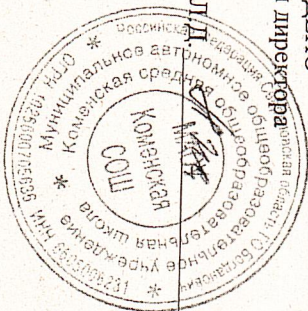
МАОУ Коменская СОШ



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Желнина Л.Д.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 7-11 лет

2021г

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюд	Выход блюд (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав																
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mг (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)						

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

Завтрак

311	1	Каша манная молочная жирная	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
пром	2	Сыр порционнo	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
741	4	Вагрушка с повидлом	60	168	3,5	1,4	36,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
		Итого за завтрак:	540	700	24,3	19,5	115	564,03	77,6	154,2	0,248	2,403	1	443,9	3,494

Обед

135	1	Суп из овощей	200	100,2	2,06	5,52	10,22	25,71	43,02	5,7	0,11	6,8	1,2	69,47	0,07
443	2	Плов из мяса говядины	200	272	13,3	10,5	30,9	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48
51	3	Салат из свежих яблоками	100	102	1	6	11	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,57
пром	4	Напиток витаминизированный	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	760	676,7	20,86	23,05	98,72	146,36	120,51	125,7	0,57	33,51	6,9	359,02	6,38
		Итого за день:		1376,7	45,16	42,55	213,72	710,39	198,11	279,9	0,818	35,913	7,9	802,92	9,874

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав														
					Белки (г)	Жиры (г)	Углебоды (г)	Сахар (г)	Мг (г)	А (мкг)	В1 (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)				

ВТОРНИК 2 день

Завтрак

359	1	Запеканка морковная с творогом	150	229	16,1	6,2	30	154,7	49,6	48,9	0,13	1,6	0,7	215,1	1,42
600	2	Соус сметанный	50	50	0,7	4,7	1,2	22,1	2,3	28,5	0,01	0,1	0,1	14,7	0,08
пром	3	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
689	4	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	7	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	560	592	22,31	21,8	75,96	290,83	85,1	89,3	0,276	9,093	1	334,7	5,194

Обед

171	1	Суп-поре из картофеля с грибами (30г)	230	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
297	2	Каша гречневая рассыпчатая	180	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
437	3	Гуляш из говядины	100	198	15,0	14,2	2,5	11,7	17,5	2188,3	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13
705	4	Компот из плодов ирги ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	770	951,2	38,7	28,7	138,2	203,05	256,75	2247,1	0,49	7,21	2,4	599,95	11,48
		Итого за день:		1543,2	61,01	50,5	214,16	493,88	341,85	2336,4	0,766	16,303	3,4	934,65	16,674

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюда	Выхо д блюда (грам мы)	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Химический состав													
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	A (мкг)	B ₁ (г)	C (г)	E (г)	P (г)	Fe (г)			

СРЕДА 3 день

Завтрак																		
348	1	Омлет с морковью	220	234	15,3	16,4	6	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3			
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3			
685	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87			
пром	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08			
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334			
		Итого за завтрак:	500	527	28,2	26,3	50,7	517,73	76,5	389,9	0,218	2,703	0,8	534,3	5,584			

Обед

132	1	Расольник ленинградский	200	177	8,9	10,9	11	31,5	26,3	22	0,09	6,1	1,9	102,8	1,13
516	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
493	3	Птица отварная с соусом 80/50	130	252	19,7	18,7	1,2	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
648	4	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	790	871,5	40,4	31,5	94,6	147,65	76,95	128,3	0,3	7,51	3,1	375,25	5,61
		Итого за день:		1398,5	68,6	57,8	145,3	665,38	153,45	518,2	0,518	10,213	3,9	909,55	11,194

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюд	Выход блюд (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав													
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Мг (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)			
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ																		
Завтрак																		

333	1	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	326	6,8	12,2	46,6	6,48	28,16	28	0,08	0	0	0	49,56	1,48
пром	3	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	2,4	0	0	0	0	2,4	0
пром	4	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	0
685	5	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334	0
Обед		Итого за завтрак:	560	614	11,11	22	89,26	71,31	59,26	30,4	0,196	7,093	0,2	123,86	5,924	0
139	1	Суп гороховый	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68	0
512	2	Рис отварной	200	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02	0
383	3	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	123	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38	0
43	4	Салат из капусты белокочанной	80	64	1	4,8	4	32,8	36	0	0,1	12	2,2	24,8	2,88	0
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69	0
пром	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08	0
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5	0
		Итого за обед:	840	812,5	32,6	29,1	108,1	223,75	169,05	115,7	0,54	14,81	3,8	448,15	8,23	0
		Итого за день:		1426,5	43,71	51,1	197,36	295,06	228,31	146,1	0,736	21,903	4	572,01	14,154	0

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав														
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Мг (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)				

ПЯТНИЦА 5 день

Завтрак

311	1	Каша пшеничная	200	250	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
пром	2	Молоочная жидкая	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
689	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	4	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	560	542	18,7	16,6	73,2	479,63	71,6	132,9	0,268	1,803	0,1	392,1	2,724
Обед															
110	1	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
514	2	Щоре из гороха с маслом	180	195	16,5	1,2	29,7	69,3	65,3	0	0,4	0	0,4	162,7	5,2
451	3	Котлета из говядины	100	211	12,3	10,9	15,9	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
пром	4	Напиток с витаминами	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	740	761,5	42,1	23,7	98,3	249,85	152,89	221,8	1,02	27,51	3,8	492,75	11,8
		Итого за день:	1303,5	60,8	40,3	171,5	729,48	224,49	354,7	1,288	29,313	3,9	884,85	14,524	

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав															
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Мг (г)	А (мкг)	В1 (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)					

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Завтрак

311	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
пром	2	Масло порционнно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
741	6	Ватрушка с повидлом	60	166	3,5	1,4	36,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
Обед		Итого за завтрак:	520	624	13,01	17,6	102,26	206,73	60,3	53,6	0,186	1,593	0,7	242,9	3,074

132	1	Рассольник ленинградский	200	158,4	7,4	9,5	10,9	27,6	25	17,6	0,08	6	1,9	91,7	1,06
436	2	Жаркое домашнему	200	250	17,80	9,80	21,60	25,92	54,66	20	0,17	7,48	2,6	280,84	3,36
16	3	Салат из свежих огурцов	80	52	0,6	4,9	1,5	14,4	11,2	0	0,02	2,8	2,2	24	0,4
705	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	740	672,9	30,8	25,6	82,1	128,27	125,81	37,6	0,38	16,59	7,1	476,19	7,09
		Итого за день:		1296,9	43,81	43,2	184,36	335	186,11	91,2	0,566	18,183	7,8	719,09	10,664

№ рел.	№ по поря дку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав															
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	A (мкг)	B ₁ (г)	C (г)	E (г)	P (г)	Fe (г)					

ВТОРНИК 7 день

Завтрак

315	1	Запеканка рисовая с творогом	180	277	25,7	7,1	27,8	189,2	28,9	67,5	0,07	0,3	0,4	274,6	1,12
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
600	3	Соус молочный сладкий	50	45	1,3	2,4	4,5	41,4	5	14,7	0,02	0,3	0,1	30,8	0,07
685	4	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
Обед		Итого за завтрак:	510	615	39,9	19,4	77	595,03	72,7	178,1	0,208	1,203	0,5	554,5	3,774

171	1	Суп-пюре из картофеля с грибами(200/30)	230	240,7	8,1	5,2	40,1	108,6	38	30	0,1	6,9	0,8	149	1,5
516	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
463/587	3	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	140	203	9,7	13,7	10,2	55,4	16,7	42,9	0,05	0,1	1,3	111,9	1,25
639	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	830	910,2	30,2	20,9	137,8	245,75	101,45	118,7	0,33	7,31	3,6	401,05	6,46
		Итого за день:		1525,2	70,1	40,3	214,8	840,78	174,15	296,8	0,538	8,513	4,1	955,55	10,234

№ рец.	№ по порядку	Наименование Блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав														
					Белки (г)	Жиры (г)	Уг (г)	Са (г)	Мг (г)	А (мкг)	В1 (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)				

СРЕДА 8 день

Завтрак

348	1	Омлет с морковью	180	234	15,3	16,4	6,5	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
689	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	4	фрукты свежие (яблоко)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
Обед		Итого за завтрак:	540	547	20,81	27,3	51,26	267,33	70,9	305,9	0,236	9,493	1	390,1	6,694

140	1	Суп с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
302	2	Каша ячневая расыпчатая	150	188	4,8	5	31,2	41,4	24,3	24	0,1	0	0,8	168,2	0,9
496	3	Котлеты из птицы припущенные (90/50)	140	215	14,6	14,3	10,1	61,7	21,2	86,9	0,08	1	0,7	113	1,47
51	4	Салат из свежих солёными огурцами	80	68	1	4,9	5	24,8	14,6	0	0,02	3,8	2,9	27,9	0,9
648	5	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
пром	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	830	832,5	34,3	34,4	103,1	212,55	107,05	134,3	0,4	11,61	5,5	483,75	6,3
		Итого за день:		1379,5	55,11	61,7	154,36	479,88	177,95	440,2	0,636	21,103	6,5	873,85	12,994

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав															
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)					

ПЯТНИЦА 9 день

Завтрак

311	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	230	5,6	6,8	33,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	14,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
пром	4	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Обед		Итого за завтрак:	560	574	13,01	19,4	81,76	318,43	80,8	64	0,206	9,293	0,4	310,1	4,444

110	1	Борш с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
512	2	Рис отварной	150	219,0	3,8	5,4	38,9	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02
391	3	Шницель рыбный натуральный	90	128	12,0	2,4	14,4	60,0	25,2	15,6	0,13	0,0	1,2	160,8	0,90
19	4	Салат из свежих помидоров	80	60	0,9	5	3	12	16	0	0,05	17,7	2,6	20,8	0,7
705	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	780	772,5	30,5	24,5	110,5	194,95	130,15	64,6	0,38	24,51	6,4	440,45	5,42
		Итого за день:		1346,5	43,51	43,9	192,26	513,38	210,95	128,6	0,586	33,803	6,8	750,55	9,864

№ рец.	№ по поря дку	Наименование блюда	Выхо д блюда (грам мы)	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Химический состав									
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	A (мкг)	B ₁ (г)	C (г)	E (г)	P (г)

ЧЕТВЕРГ 10 день

Завтрак

358	1	Сырники из творога	180	278	21,6	5,2	31,1	152,4	33	40,2	0,12	4,6	0,5	243,7	1,23
600		Соус молочный сладкий	50	45	1,3	2,4	4,5	41,4	5	14,7	0,02	0,3	0,1	30,8	0,07
пром	3	Сыр порционнo	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	4	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
		Итого за завтрак:	510	590	34,4	16,3	78,1	504,23	70,5	141,3	0,238	5,203	0,6	485,4	3,834

Обед

124	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
520	2	Щоре картофельное	150	189	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
431	3	Печень говяжья по-строгановски(90/50)	140	253	18,7	16,4	7,5	49,1	22,1	8263,5	0,3	11,3	-3,5	340,5	6,91
пром	4	Напиток с витаминами	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68
пром	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	750	780,5	33,8	30,18	75,2	187,55	100,07	8419,08	0,9	43,61	4,9	640,25	12,83
		Итого за день:		1370,5	68,2	46,48	153,3	691,78	170,57	8560,38	1,138	48,813	5,5	1125,65	16,664

Итого : завтраки с 1 по 5 день	595	25,3% от суточной нормы (2350ккал) *							
Итого : завтраки с 6 по 10 день	590	25,11% от суточной нормы (2350ккал) *							
Итого : обеды с 1 по 5 день	821,84	35,0% от суточной нормы (2350ккал) *							
Итого : обеды с 6 по 10 день	814,52	34,66% от суточной нормы (2350ккал) *							
			Белки	Жиры	Углеводы				
		Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за завтраки	22,575	20,62	83,85				
		Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за обеды	33,65	28,348	105,50				

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" *
 * СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" "

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Валитек-8»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.