

Российская Федерация, Свердловская область, Артинский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Азигуловская средняя общеобразовательная школа "

623368, Свердловская область, Артинский район, с. Азигулово, ул. 30 лет Победы, 26  
тел/факс (34391) 6-47-40 E-mail: [valievrinat@yandex.ru](mailto:valievrinat@yandex.ru). Сайт: <http://azigul.uralschool.ru/>

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом  
управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по  
Свердловской области  
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,  
Ачитском, Артинском районах  
от 30.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МАОУ «Азигуловская СОШ»  
Приказ №7 от 30.08.2020г.



**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной  
организации, возрастная категория  
с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше  
(завтрак и обед)**

2020 г.

**Утверждаю:**

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной  
организации, возрастная категория с 7 до 11 лет и с 11лет и старше  
( завтрак и обед)**

**2020г.**

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года и 2011г Пермь 1.2 части и сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2011г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений».

# МЕНЮ

День: понедельник      Неделя -первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	104,8	33,28	82,22	2,72	0	0	0	0,17	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	7,3	1,44	23,96	0,41	0	0	0	0,01	0
294П	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0	2,9
1\13	Бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	193,00	13,9	0,15	2,4	1,68	0	0	0	0,08	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		16,78	19,36	78,97	568,48	150	49,11	129,4	7,91	0	0	0	0,29	13,32
	<b>Обед</b>														
2	Икра кабачковая	100	0,00	7,00	7,00	90,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	7,00	10,50	114,00	29,09	23,06	45,75	0,67	0	0	0	0,06	8,57
43/3	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,37	4,53	38,89	225,60	15,39	13,88	37,71	0,89	0	0	0	0,08	0
14/8	Котлеты мясные паровые	100	14,22	13,86	6,44	207,50	10,24	21,29	112,1	1,8	0	0	0	0,04	0
4/10	Компот из кураги и изюма вит. с аск.кв	200	0,31	0,01	18,35	71,00	7,44	52,28	61,58	0,18	0	0	0	0,05	50,08
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		29,28	33,44	117,04	867,30	88,86	126,7	260,9	6,33	0	0	0	0,38	58,65
	<b>Итого за день</b>		46,06	52,80	196,01	1435,78	238,9	175,8	390,3	14,24	0	0	0	0,67	71,97

# МЕНЮ

День: понедельник      Неделя - первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	104,8	33,28	82,22	2,72	0	0	0	0,17	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	7,3	1,44	23,96	0,41	0	0	0	0,01	0
294П	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0	2,9
1\13	Бутерброд с маслом	30\10	2,39	7,25	14,50	145,80	9,3	17	2	0,62	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		15,14	18,86	69,19	521,28	145,4	65,96	129	6,85	0	0	0	0,25	13,32
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая( промыш., для подгорни	80	0,00	5,60	5,60	72,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	5,60	8,40	91,20	23,27	18,45	36,6	0,53	0	0	0	0,05	6,85
43/3	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,30	3,80	32,40	188,00	12,82	11,57	31,43	0,74	0	0	0	0,06	0
14/8	Котлеты мясные паровые	80	11,40	11,10	5,15	166,00	8,19	17,03	89,65	1,44	0	0	0	0,03	0
4/10	Компот из кураги и изюма вит. с аск.кис	200	0,31	0,01	18,35	71,00	7,44	52,28	61,58	0,18	0	0	0	0,05	50,08
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,88	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		24,33	27,03	102,42	747,40	74,92	114,5	278,1	5,29	0	0	0	0,27	56,93
	<b>Итого за день</b>		39,47	45,89	171,61	1268,68	220,4	180,4	407	12,14	0	0	0	0,52	70,25

## МЕНЮ

День: вторник      Неделя - первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
2\6	Омлет запеченный или паровой	200	19,52	26,30	3,48	328,18	138	22,6	298	3,36	0	0	0	0,1	0,28
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0	0,01	0,56
3\13	Бутерброд с сыром	30/10	4,81	2,50	14,37	109,80	107	4,5	103	0,06	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		26,13	30,60	38,88	546,06	322	47	468	6,53	0	0	0	0,18	10,8
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0	0	0,01	8
50П	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,11	0,10	117,60	20,1	37,1	102	1	0	0	0	0,1	6,25
5/8	Плов из мяса говядины	230	15,40	15,00	35,90	382,00	33	53	285	3,15	0	0	0	0,07	1,38
241	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,50	0,03	18,30	72,00	82,9	6,86	18,3	1,2	0	0	0	0,01	12,8
8\13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		29,50	20,06	88,85	741,46	178	128	485	8,23	0	0	0	0,32	28,4
	<b>Итого за день</b>		55,63	50,66	127,73	1287,52	500	175	953	14,8	0	0	0	0,5	39,3

## МЕНЮ

День: вторник      Неделя - первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
2\6	Омлет запеченный или паровой	200	19,52	26,30	3,48	328,18	138	22,6	298	3,36	0	0	0	0,1	0,28
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0	0,01	0,56
4\13	Бутерброд с сыром	50\15	7,95	5,50	24,15	176,00	185	8	2,4	1,68	0	0	0	0,08	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		29,27	33,60	48,66	612,26	400	50,5	367	8,15	0	0	0	0,22	10,8
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	100	0,80	0,00	2,50	13,30	23	19,3	26,3	0,36	0	0	0	0,03	10
50П	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	147,00	25,1	46,4	128	1,36	0	0	0	0,13	8,69
5/8	Плов из мяса говядины	250	23,20	22,80	54,12	415,00	36	57,3	343	3,4	0	0	0	0,13	1,5
241	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,50	0,03	18,30	72,00	82,9	6,86	18,3	1,2	0	0	0	0,01	12,8
8\13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,40	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		39,93	28,97	126,99	806,50	194	146	519	9,11	0	0	0	0,45	33
	<b>Итого за день</b>		69,20	62,57	175,65	1418,76	594	196	886	17,3	0	0	0	0,67	43,8

## МЕНЮ

День: среда      Неделя -первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
11/4	Каша пшениная молочная	200	6,50	6,00	31,20	206,00	97,53	35,59	142,3	1,05	0	0	0	0,14	0,42
18\10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00	121,9	6,7	114,1	0,51	0	0	0	0,03	0,52
4\13	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	4,95	6,56	14,08	135,00	101,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0	0,07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		15,75	16,46	77,98	524,08	336,7	67,92	370,6	3,84	0	0	0	0,2	11,01
<b>Обед</b>															
6\1	свежие помидоры порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,7	16	21	0,73	0	0	0	0,05	18,53
27/2,1/2	Суп -пюре из картофеля на курином бульоне с гренками	200	4,37	4,41	15,47	120,00	105	55,01	191,2	1,96	0	0	0	0,15	5,08
8/3,6/11	Капуста тушеная , сметанном соусе	150	4,65	8,80	6,92	119,00	41,76	22,84	76,2	0,79	0	0	0	0,05	10,14
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,73	10,50	1,66	140,00	20,23	15,98	131,8	1,42	0	0	0	0,05	1,6
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	1,00	0,01	15,00	60,00	7	4	60,41	1,12	0	0	0	0,05	4
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	9,2	15	56,88	1,56	0	0	0	0,06	0
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	14	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		26,35	24,80	74,59	614,20	209,9	129	539,4	8,42	0	0	0	0,48	39,35
	<b>Итого за день</b>		42,10	41,26	152,57	1138,28	546,5	196,9	910	12,26	0	0	0	0,68	50,36



## МЕНЮ

День: среда      Неделя -первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
11/4	Каша пшеничная молочная	200	6,50	6,00	31,20	206,00	97,53	35,59	142,3	1,05	0	0	0	0,14	0,42
269П	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	138,00	121,9	6,7	114,1	0,52	0	0	0	0,03	1
3\13	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/1	7,16	12,65	19,29	227,40	184,6	8,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		17,83	22,98	86,24	616,48	420,1	59,44	269,3	4,61	0	0	0	0,26	11,42
<b>Обед</b>															
6\1	свежие помидоры порционно	100	0,66	0,12	2,27	12,00	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	13,91
27/2,1/2	Суп -пюре из картофеля на курином бульоне с гренками	250	3,98	4,07	15,25	114,00	116	60,94	211	2,19	0	0	0	0,17	6,29
14/3	Капуста тушеная в сметанном соусе	180	5,64	9,72	8,28	142,80	50,11	27,4	91,44	0,94	0	0	0	0,06	12,16
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,16	13,13	2,08	175,00	25,29	19,98	164,7	1,78	0	0	0	0,06	2
282	Компот из свежих плодов и ягод с аск. кис-той	200	1,00	0,00	15,00	60,00	7	13	22	0,9	0	0	0	0	4
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>Итого за прием</b>		29,82	28,08	78,74	663,00	234,6	149,5	508,8	9,15	0	0	0	0,48	38,36
	<b>Итого за день</b>		47,65	51,06	164,98	1279,48	654,7	208,9	778,1	13,76	0	0	0	0,74	49,78

МЕНЮ

День: четверг    Неделя - первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
25/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,00	114	54,1	148	0,9	0	0	0	0,07	0,53
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	8,96	7,31	7,41	105,50	21,2	16,6	107	0,72	0	0	0	0,06	0,17
1\13	Бутерброд с маслом	30\10	2,39	7,25	14,50	145,80	9,3	17	2	0,62	0	0	0	0,04	0
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0	0,03	0,52
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		19,86	23,72	69,75	559,38	282	111	359	4,58	0	0	0	0,23	11,2
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза( промыш.)	60	1,24	0,21	6,12	33,97	11,6	4,69	14,6	0,42	0	0	0	0	7,2
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,56	2,93	6,12	57,00	61,5	28,6	48,7	0,9	0	0	0	0,03	10,9
225П	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,00	2,13	6,46	25,4	0,33	0	0	0	0,02	0,13
4/7	Рыба тушеная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	163,00	27,1	32	80	0,56	0	0	0	0,05	0,94
324М	Напиток из черной смородины	200			24,00	89,12	73,4	9,13	70,5	1,34	0	0	0	0,05	12,8
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		19,99	13,68	109,77	717,29	216	96,1	298	5,95	0	0	0	0,34	31,9
	<b>Итого за день</b>		39,85	37,40	179,52	1276,67	216	207	657	10,5	0	0	0	0,57	43,1

День: четверг      Неделя - первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал.	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
25/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,03	114	54,08	147,8	0,9	0	0	0	0,07	0,53
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0	0,03	0,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,80	8,77	21,20	126,60	24,4	16,56	107,1	0,87	0	0	0	0,05	0,17
1\13	Бутерброд с маслом	50\10	4,03	7,75	24,28	193,00	2,4	0,15	1,92	1,02	0	0	0	0,08	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		23,34	25,68	93,32	627,71	278	93,79	358,8	5,13	0	0	0	0,26	11,2
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза	100	2,10	0,40	10,20	57,00	19,4	7,81	24,36	0,7	0	0	0	0	1,2
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,96	3,67	7,65	71,00	76,9	35,8	60,89	1,12	0	0	0	0,05	13,6
225П	Рис припущенный	180	4,46	6,52	45,32	258,00	2,55	7,75	30,46	0,4	0	0	0	0,02	0,16
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	101,66	42,4	32	100	0,7	0	0	0	0,06	1,17
324	Напиток из черной смородины	200	0,00	0,00	24,00	89,00	73	9	0	1	0	0	0	0	12
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>Итого за прием</b>		24,59	16,85	127,08	735,86	241	108,5	219,6	6,71	0	0	0	0,28	28,1
	<b>Итого за день</b>		47,93	42,53	220,40	1363,57	241	202,3	578,4	11,84	0	0	0	0,54	39,3

## МЕНЮ

День: пятница      Неделя - первая  
 Возрастная категория: учащиеся с 7 до 10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>															
9/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,35	14,40	19,81	310,50	211	44,1	327	0,75	0	0	0	0,06	0,35
300П	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	49,00	4,27	3,3	6,43	0,72	0	0	0	0	0
3\13	Бутерброд с сыром	30/10	4,81	2,50	14,37	109,80	107	4,5	103	0,6	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		31,89	19,30	67,28	578,38	400	67,6	462	4,27	0	0	0	0,13	10,4
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0	0	0,01	8
17\2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	117,65	28,4	26,6	69	1,48	0	0	0	0,14	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00	37,1	24,2	74	1,09	0	0	0	0,12	10,7
20\8	Тефтели паровые из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50	163,00	30,5	31,5	80	1,08	0	0	0	0,05	1,08
6/10	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,50	0,03	20,07	72,00	14,5	6,86	18,3	0,32	0	0	0	0,01	50,2
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		25,57	18,88	98,67	655,51	169	120	321	6,85	0	0	0	0,46	74,5
	<b>Итого за день</b>		57,46	38,18	165,95	1233,89	569	187	783	11,1	0	0	0	0,59	84,9

## МЕНЮ

День: пятница      Неделя - первая  
 Возрастная категория: учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мк	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>															
9/5	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,81	310,50	211	44,1	327	0,75	0	0	0	0,06	0,35
	со сгущенным молоком	30	2,00	3,00	17,00	98,00	92	10	20,9	0	0	0	0	0	0
10\10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,09	34,77	4,27	45,3	52,5	0,03	0	0	0	0	0
4\13	Бутерброд с сыром	50\15	7,95	5,50	24,15	176,00	185	8	2,4	1,68	0	0	0	0,08	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		35,70	23,30	79,85	664,35	508	116	414	4,66	0	0	0	0,17	10,4
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	100	0,80	0,00	2,50	13,30	23	19,3	26,3	0,36	0	0	0	0,03	10
17\2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	5,00	20,00	148,00	35	34	86	2	0	0	0	0,18	6
3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	159,60	44,5	29,1	88,8	1,31	0	0	0	0,15	12,9
20\8	Тефтели паровые из мяса говядины	100	14,20	12,16	9,38	326,00	38,1	40	100	2,02	0	0	0	0,06	1,36
6/10	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,50	0,03	20,07	83,00	14,5	6,86	18,3	0,32	0	0	0	0,01	0,4
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		30,58	23,30	112,58	889,10	182	145	323	8,8	0	0	0	0,58	30,7
	<b>Итого за день</b>		66,28	46,60	192,43	1553,45	690	262	737	13,5	0	0	0	0,75	41

## МЕНЮ

День: суббота      Неделя - первая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
6/1	свежие помидоры порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,7	16	21	0,73	0	0	0	0,05	18,5
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,80	12,83	11,6	31,43	0,74	0	0	0	0,06	0
228	Соус томатный	30	0,00	0,96	0,00	7,00	1	1	0	0,12	0	0	0	0	0,81
2/77	Котлета "Аленушкина загадка"	80	11,70	6,80	6,40	144,00	14,2	21	144,2	1,6	0	0	0	0,1	0,5
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,90	11,2	3	3,12	4,79	0	0	0	0,02	60
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,88	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за день</b>		24,29	12,61	95,36	590,90	92,33	67,8	258,6	10,4	0	0	0	0,42	79,8
	<b>Итого за день</b>		24,29	12,61	95,36	590,90	92,33	67,8	258,6	10,4	0	0	0	0,42	79,8

## МЕНЮ

День: суббота      Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
6\1	свежие помидоры порционно	100	0,66	0,12	2,27	12,00	9,53	12	15,8	0,55	0	0	0	0,04	13,9
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,52	38,89	225,36	15,4	13,9	37,7	0,89	0	0	0	0,07	0
228	Соус томатный	30	0,00	0,96	0,00	7,00	1	1	0	0,12	0	0	0	0	0,81
52\2003	Котлета "Алешкина загадка"	100	14,82	8,50	8,00	180,00	17,8	26	180	2	0	0	0	0,12	0,62
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,90	11,2	3	3,12	4,79	0	0	0	0,02	60
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		28,91	15,14	106,03	630,50	81,7	72,2	241	11,2	0	0	0	0,39	75,4
	<b>Итого за день</b>		28,91	15,14	106,03	630,50	81,7	72,2	241	11,2	0	0	0	0,39	75,4

## МЕНЮ

День: понедельник      Неделя - вторая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>														
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	194,00	31,67	16,4	94,7	0,63	0	0	0	0,03	1,21
294П	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0	2,9
1\13	Бутерброд с маслом	30\10	2,39	7,25	14,50	145,80	9,3	17	2	0,62	0	0	0	0,04	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		13,91	17,52	70,62	509,28	87,02	52,4	194	5,35	0	0	0	0,13	14,1
	<b>Обед</b>														
2	Икра кабачковая( промыш. для подгорнир.)	80	0,00	5,60	5,60	72,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,88	4,76	10,20	91,20	31,11	57,2	24,7	0,63	0	0	0	0,04	6,41
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,10	5,30	14,60	119,00	60,89	30	79,1	0,94	0	0	0	0,08	10,6
15/8	Биточки из мяса говядины с рисом	80	11,70	11,60	4,70	171,00	18,8	17,9	145	1,74	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов вит. с аск.	200	0,50	0,03	18,30	72,00	14,48	6,86	18,3	0,32	0	0	0	0,01	50,2
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		22,90	28,21	85,92	684,40	148,48	127	326	6,03	0	0	0	0,32	67,1
	<b>Итого за день</b>		36,81	45,73	156,54	1193,68	235,5	180	520	11,4	0	0	0	0,45	81,2



## МЕНЮ

День: понедельник      Неделя - вторая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	194,00	31,67	16,4	94,67	0,63	0	0	0	0,03	1,21
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0	0,03	0,52
1\13	Бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	193,00	2,4	0,15	1,92	1,02	0	0	0	0,08	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		18,49	20,89	78,45	585,86	193,1	44,35	275,4	4,99	0	0	0	0,2	11,73
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая(пром.)	100	0,00	7,00	7,00	90,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,35	5,95	12,75	114,00	38,89	30,89	71,55	0,79	0	0	0	0,05	8,02
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,72	6,36	17,76	142,80	73,06	36	94,92	1,12	0	0	0	0,09	12,7
15/8	Биточки из мяса говядины с рисом	100	14,63	14,50	5,88	213,75	23,5	22,4	181,3	2,18	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов вит. с аск. кис-той	200	0,50	0,03	18,30	72,00	14,48	6,86	18,31	0,32	0	0	0	0,01	50,16
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	1,95	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	3,3		0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		27,58	34,88	97,55	791,75	176,6	112,3	371,3	6,36	0	0	0	0,21	70,88
	<b>Итого за день</b>		46,07	55,77	176,00	1377,61	370	157	647	11,4	0	0	0	0,41	82,6

## МЕНЮ

День: вторник      Неделя: вторая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход					Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
43	Суфле "Рыбка"	200	29,20	30,00	29,60	508,00	63,2	22,6	298	1,6	0	0	0	0,4	1,2
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,23	63,00	61,48	10,9	55,6	0,91	0	0	0	0,01	0,6
3\13	Бутерброд с сыром	30/10	4,81	2,50	14,37	109,80	107	4,5	103	0,06	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		35,81	34,30	65,00	725,88	247,7	47	468	4,77	0	0	0	0,48	12
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,4	15,5	21	0,48	0	0	0	0,01	8
3\211	Борщ со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,20	25	21	43,7	0,78	0	0	0	0,06	8,4
5/8	Плов из мяса говядины	230	13,30	13,12	31,10	299,00	20,7	41,3	247	1,96	0	0	0	0,06	0,9
324М	Напиток из черной смородины	200	0,00	0,00	24,00	89,12	73,42	9,13	70,5	1,34	0	0	0	0,05	13
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
8\13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
	<b>Итого за прием</b>		21,54	18,87	100,88	653,18	177,9	102	441	6,96	0	0	0	0,37	30
	<b>Итого за день</b>		57,35	53,17	165,90	1379,00	426	149	909	11,7	0	0	0	0,85	42

## МЕНЮ

День: вторник      Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
43	Суфле "Рыбка"	250	36,50	37,50	37,00	635,00	79	28	372	2	0	0	0	0,5	1,5
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,23	61,00	53,06	8,2	38	0,07	0	0	0	0,01	0,26
4\13	Бутерброд с сыром	50\15	7,95	5,50	24,15	176,00	184,5	8	2,4	1,68	0	0	0	0,08	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		46,25	44,80	82,18	917,08	332,56	53,2	423	5,95	0	0	0	0,62	11,8
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	100	0,80	0,00	2,50	13,30	23	19,3	26,3	0,36	0	0	0	0,03	10
3\2П	Борщ со сметаной	250	2,30	5,90	13,00	114,00	41	19,8	46,2	1,24	0	0	0	0,03	10,8
5/8	Плов из мяса говядины	250	14,50	16,40	33,80	325,00	22,5	44,8	269	2,13	0	0	0	0,06	0,93
324М	Напиток из черной смородины	200	0,00	0,00	24,00	89,12	73,42	9,13	70,5	1,34	0	0	0	0,05	12,8
7\13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
8\13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,40	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>Итого за прием</b>		23,98	23,30	109,16	700,62	186,62	109	415	7,86	0	0	0	0,32	34,5
	<b>Итого за день</b>		70,23	68,10	191,34	1617,70	519,18	162	839	13,8	0	0	0	0,94	46,3

## МЕНЮ

День: среда      Неделя - вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,53	3,70	12,00	95,00	89	19,2	111	0,26	0	0	0	0,06	0,42
269П	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	138,00	122	6,7	114	0,52	0	0	0	0,03	1
4\13	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\1	4,95	6,56	14,08	135,00	101	16,6	103	0,08	0	0	0	0	0,07
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		17,73	19,19	62,11	475,86	350	56,3	416	4,06	0	0	0	0,15	11,5
<b>Обед</b>															
6\1	свежие помидоры порционно	80	0,88	0,16	3,02	16,00	12,7	16	21	0,73	0	0	0	0,05	18,5
11/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,20	25	21	43,7	0,78	0	0	0	0,06	8,41
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,60	4,04	20,03	136,50	11	35,3	135	2,43	0	0	0	0,14	0,9
27\8	Кнели из мяса говядины	80	13,20	13,00	4,70	189,00	47,7	25,1	107	1,74	0	0	0	0,05	0,17
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	1,00	0,01	15,00	60,00	7	4	60,4	1,12	0	0	0	0,05	4
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		27,28	22,96	86,40	655,90	144	117	426	9,2	0	0	0	0,54	32
	<b>Итого за день</b>		45,01	42,15	148,51	1131,76	494	173	842	13,3	0	0	0	0,69	43,5

## МЕНЮ

День: среда      Неделя - вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,30	4,58	14,96	118,75	111	24	138	0,32	0	0	0	0,05	0,52
18\10	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	138,00	122	6,7	114	0,52	0	0	0	0,03	1
3\13	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	7,16	12,65	19,29	227,40	185	8,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		15,63	21,56	70,00	529,23	434	47,9	265	3,88	0	0	0	0,17	11,5
<b>Обед</b>															
6\1	свежие помидоры порционно	100	0,66	0,12	2,27	12,00	9,53	12	15,8	0,55	0	0	0	0,04	13,9
11/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,36	6,04	13,91	119,00	31,3	26,4	54,6	0,97	0	0	0	0,07	10,5
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,49	4,86	24,03	163,8	13,2	31,8	122	9,92	0	0	0	0,16	0
27\8	Кнели из мяса говядины	100	16,54	16,32	5,90	236,00	59,6	22	147	2,2	0	0	0	0,06	0,21
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	1,00	0,01	15,00	60,00	7	4	60,4	1,12	0	0	0	0,05	4
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		32,43	28,39	96,97	750,00	147	112	403	7,63	0	0	0	0,53	28,6
	<b>Итого за день</b>		48,06	49,95	166,97	1279,23	581	160	669	11,5	0	0	0	0,7	40,2

## МЕНЮ

День: четверг      Неделя: вторая  
 Возрастная категория : с7до10 лет

Сезон: осенне-весенний

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
7/4	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,00	115	22,6	153	2,28	0	0	0	0,01	0,42
40\8	Сосиска отварная	50	4,68	7,54	0,40	88,00	6,57	5,4	46,8	0,56	0	0	0	0,01	0
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0	0,03	0,52
1\13	Бутерброд с маслом	30\10	2,39	7,25	14,50	145,80	9,3	17	2	0,62	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		16,86	25,48	65,26	570,88	268	68	304	5,8	0	0	0	0,12	10,9
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза( промыш.)	60	1,24	0,21	6,12	33,97	11,6	4,69	14,6	0,42	0	0	0	0	7,2
21/2	Суп - лапша на курином бульоне	200	2,91	2,75	11,14	76,80	16,9	11,2	32,7	0,61	0	0	0	0,04	0,38
6/9	Запеканка картофельная ,фаршированная отварным мясом кур с овощами	230	15,92	13,60	32,75	319,14	38,5	45,3	200	2,85	0	0	0	0,18	17,2
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	11,2	3	3,12	4,79	0	0	0	0,02	60
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		26,47	17,48	103,54	635,98	101	79,3	309	11,1	0	0	0	0,37	84,8
	<b>Итого за день</b>		43,33	42,96	168,80	1206,86	369	147	613	16,9	0	0	0	0,49	95,7

## МЕНЮ

День: четверг    Неделя: вторая  
 Возрастная категория : с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
7/4	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,00	120	40,3	153	1,03	0	0	0	0,11	0,3
40\8	Сосиска отварная	70	6,55	10,55	0,56	123,20	9,19	7,56	65,5	0,78	0	0	0	0,01	0
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0	0,03	0,52
1\13	Бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	193,00	2,4	0,15	1,92	1,02	0	0	0	0,08	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		20,37	28,99	75,20	653,28	269	71	322	5,17	0	0	0	0,26	10,8
<b>Обед</b>															
1	Кукуруза	100	2,10	0,40	10,20	57,00	19,4	7,81	24,4	0,7	0	0	0	0	1,2
21/2	Суп - лапша на куринном бульоне	250	2,33	3,44	13,90	96,00	21,1	14,2	50,2	0,76	0	0	0	0,06	0,48
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	17,30	13,65	35,60	345,00	78,1	56,6	250	3,1	0	0	0	0,18	18,7
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	11,2	3	3,12	4,79	0	0	0	0,02	60
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		28,79	18,53	116,57	704,07	156	97,7	332	12,1	0	0	0	0,41	80,4
	<b>Итого за день</b>		49,16	47,52	191,77	1357,35	426	169	654	17,3	0	0	0	0,67	91,2

## МЕНЮ

День: пятница      Неделя: вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7 до 10 лет

Рацион: завтрак, обед

Сезон: осенне-весенний

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
9/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,35	14,40	19,81	207,00	211	44,11	327	0,75	0	0	0	0,06	0,35
300П	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,30	64,00	61,33	6,66	13,96	0	0	0	0	0	0
3\13	Бутерброд с сыром	30/10	4,81	2,50	14,37	109,80	4,27	3,3	6,43	0,72	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	107	4,5	103,2	0,06	0	0	0	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>		29,89	19,30	67,28	474,88	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	399,6	67,57	461,6	3,73	0	0	0	0,13	10,35
12/2	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,91	4,85	12,57	102,00	18,4	15,46	21	0,48	0	0	0	0,01	8
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00	22,06	26,04	52,6	0,82	0	0	0	0,08	5,28
4/7	Рыба тушеная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	163,00	37,12	24,24	73,96	1,09	0	0	0	0,12	10,74
4/10	Компот из кураги и изюма вит. с аск.	200	0,31	0,01	18,35	71,00	27,11	32	80	0,56	0	0	0	0,05	0,94
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	7,44	52,28	61,58	0,18	0	0	0	0,05	50,08
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
	<b>Итого за прием</b>		19,43	14,16	89,41	638,86	14	15	56,88	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за день</b>		49,32	33,46	156,69	1113,74	552,1	232,7	756,9	9,26	0	0	0	0,45	75,04
											0	0	0	0,57	85,39



## МЕНЮ

День: пятница      Неделя: вторая

Возрастная категория: учащиеся с 10 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

Сезон: осенне-весенний

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	инеральные элементы (м				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
<b>Завтрак</b>														
9/5	Запеканка из творога	150	23,35	14,40	19,81	207,00	211	44,11	327	0,75	0	0	0	0,06
	со сгущеным молоком	30	2,00	3,00	17,00	98,00	92	10	20,94	0	0	0	0	0
4\13	Бутерброд с сыром	50\15	7,95	5,50	24,15	176,00	185	8	2,4	1,68	0	0	0	0,08
300П	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	49,00	4,27	3,3	6,43	0,72	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03
	<b>Итого за прием</b>		33,70	23,30	82,76	575,08	508,3	74,41	367,8	5,35	0	0	0	0,17
<b>Обед</b>														
4/1	свежие огурцы порционно	100	0,80	0,00	2,50	13,30	23	19,28	26,25	0,36	0	0	0	0,03
12/2	Рассольник с крупой со сметаной	250	2,39	6,06	15,72	127,00	27,7	32,55	65,75	1,03	0	0	0	0,1
3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	159,60	44,54	29,08	88,75	1,31	0	0	0	0,15
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	101,66	42,36	32	100	0,7	0	0	0	0,06
4/10	Компот из кураги и изюма вит. с аск.кв	200	0,31	0,01	18,35	71,00	7,44	52,28	61,58	0,18	0	0	0	0,05
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09
	<b>Итого за прием</b>		23,27	17,40	101,25	655,36	171,7	181,3	346,2	6,37	0	0	0	0,54
	<b>Итого за день</b>		56,97	40,70	184,01	1230,44	680	255,8	713,9	11,72	0	0	0	0,57

## МЕНЮ

День: суббота      Неделя: вторая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	ТЭ	B1	C
<b>Обед</b>															
157	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	230	27,20	26,10	18,80	418,00	29	65	255	2,67	0	0	0	0,2	17,4
228	Соус томатный	30	0,00	0,96	0,00	7,00	1	1	0	0,12	0	0	0	0	0,81
6/10	Компот из сухофруктов с аск. кис-той	200	0,50	0,03	20,07	72,00	14,5	7	18,3	0,32	0	0	0	0,01	50,2
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,9	1,56	0	0	0	0,07	0
196	Зеленый горошек консер.	60	1,86	1,97	4,19	46,72	10	9,06	28	0,34	0	0	0	0,04	1,44
<b>Итого за день</b>			35,28	22,98	75,58	702,92	94,9	96,2	360	5,9	0	0	0	0,44	69,9
<b>Итого за день</b>			35,28	22,98	75,58	702,92	94,9	96,2	360	5,9	0	0	0	0,44	69,9

## МЕНЮ

День: суббота      Неделя - вторая  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>															
157	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	29,00	28,00	20,50	454,00	32	70,62	277	2,9	0	0	0	0,25	18,9
228	Соус томатный	30	0,00	0,96	0,00	7,00	1	1	0	0,12	0	0	0	0	0,81
6/10	Компот из сухофруктов с аск. кис-той	200	0,50	0,03	20,07	72,00	14,5	6,86	18,3	0,32	0	0	0	0,01	50,2
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,8	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
196	Горошек зеленый консер.	100	3,13	3,29	6,99	77,88	16,7	15,07	46,68	0,57				0,09	0
	<b>Итого за день</b>		39,00	33,30	83,40	770,00	92,2	110	346	6,7	0	0	0	0,5	69,8

## МЕНЮ

День: понедельник      Неделя: третья  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак:</b>															
23\4П	Каша ассорти( рис+пшено) молочная с маслом сливочным	200	4,99	5,88	26,63	175,00	108,9	20,59	104,5	0,88	0	0	0	0,06	0,53
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	15,31	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0	0,01	0,56
1\13	Бутерброд с маслом	30\10	2,39	7,25	14,50	145,80	9,3	17	2	0,62	0	0	0	0,04	0
40\8	Сосиска отварная	60	5,62	9,02	0,48	105,60	6,57	5,4	46,8	0,56	0	0	0	0,01	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		14,80	23,95	66,72	534,48	202,3	62,89	219,9	5,17	0	0	0	0,15	11,09
<b>Обед:</b>															
2	Икра кабачковая( промыш., для подго	80	0,00	5,60	5,60	72,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	5,60	8,40	91,20	23,27	18,45	36,6	0,53	0	0	0	0,05	6,85
43\3	Мак. изд. отварные	180	6,37	4,53	38,89	225,60	12,8	11,6	31,4	0,74	0	0	0	0,06	0
14\8,451	Биточки из мяса гов. с луком	80	11,80	11,40	6,20	23,40	29,4	26	107	1,7	0	0	0	0	0
334	Кисель из черной смородины	200	0,00	0,00	22,00	86,00	64	0	0	1	0	0	0	0	1,2
7/13	Хлеб ржаной	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0
8/13	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,88	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		25,49	26,65	112,21	639,40	169,9	71,2	233,8	6,37	0	0	0	0,3	8,05
	<b>Итого за день</b>		40,29	50,63	178,93	1173,88	372	134,2	452,8	11,54	0	0	0	0,45	19,15

## МЕНЮ

День: понедельник      Неделя: третья  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
23\4	Каша ассорти( рис+пшено) молочная с маслом сливочным	200	4,99	5,88	26,63	175,00	108,9	20,59	104,5	0,88	0	0	0	0,06	0,53
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	9,09	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0	0,01	0,56
1\13	Бутерброд с маслом	50\10	4,03	7,75	24,28	193,00	13,9	0,15	2,4	1,68	0	0	0	0,08	0
40\8	Сосиска отварная	70	6,55	10,55	0,56	123,20	9,19	7,56	65,52	0,78	0	0	0	0,01	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		17,37	25,98	70,36	599,28	209,5	48,21	239	6,45	0	0	0	0,19	11,09
<b>Обед</b>															
2	Икра кабачковая	100	0,00	7,00	7,00	90,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15\2	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	7,00	10,50	114,00	29,09	23,06	45,75	0,67	0	0	0	0,06	8,57
43\3	Мак. изд. отварные	180	6,37	4,52	38,89	225,36	15,39	13,88	37,72	0,89	0	0	0	0,07	0
14\8,451	Биточки из мяса гов. с луком	100	14,75	14,25	7,75	32,50	40,88	36,11	148,9	2,35	0	0	0	0	0
334	Кисель из черной смородины	200	0,00	0,00	22,00	86,00	64	0	0	1	0	0	0	0	1,2
7\13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0	0,09	0
8\13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,40	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>Итого за прием</b>		29,50	33,77	122,00	707,06	176,1	89,2	236,2	7,7	0	0	0	0,28	9,77
	<b>Итого за день</b>		46,87	59,75	192,36	1306,34	382	137	475	14	0	0	0	0,47	20,87

## МЕНЮ

День: вторник      Неделя: третья

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

Сезон: осенне-весенний

Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Завтрак</b>														
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,08	316,50	211	44,11	327	0,75	0	0	0	0,06	0,35
	со сгущенным молоком	20	1,33	2,00	11,30	64,00	61,33	6,66	13,96	0	0	0	0	0	0
300П	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	49,00	4,27	3,3	6,43	0,72	0	0	0	0	0
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	<b>Итого за прием</b>		25,15	20,48	71,34	568,98	319	63,22	360,3	4,51	0	0	0	0,15	10,35
	<b>Обед</b>														
4/1	свежие огурцы порционно	80	0,64	0,00	2,13	10,66	18,40	15,5	21	0,48	0	0	0	0,01	8
3\2П	Борщ со сметаной	200	1,88	4,83	11,13	95,20	25	21	43,7	0,78	0	0	0	0,06	8,41
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	133,00	37,12	24,24	73,96	1,09	0	0	0	0,12	10,74
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80	11,95	4,21	11,22	131,00	97,28	31,5	113,5	0,69	0	0	0	0,1	0,86
293	Сок фруктовый	200	2,00	6,00	0,00	36,00	40	20	36	1,34	0	0	0	0,05	8
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,80	14	15	56,88	1,56	0	0	0	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		25,29	20,16	77,60	565,06	258,2	127,4	347	6,78	0	0	0	0,47	36,01
	<b>Итого за день</b>		50,44	40,64	148,94	1134,04	577,2	190,6	707,3	11,29	0	0	0	0,62	46,36

## МЕНЮ

День: вторник      Неделя - третья  
 Возрастная категория: Учащиеся с 10 лет и старше

Сезон: осенне-весенний  
 Рацион: завтрак, обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	P	Fe	Mg	K	В1	В2	В6	В12	
	<b>Завтрак</b>															
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,08	316,50	211	44,11	327	0,75	0	0	0	0,06	0,94	
	со сгущенным молоком	50	3,33	5,00	28,33	163,33	153,3	16,7	34,9	0	0	0	0	0	0	
10\10	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,09	34,77	4,27	45,27	52,48	0,03	0	0	0	0	0	
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	26,4	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,12	0	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10	
	<b>Итого за прием</b>		27,15	23,48	85,46	654,08	411	115,2	427,3	3,82	0	0	0	0,21	10,94	
	<b>Обед</b>															
4/1	свежие огурцы порционно	100	0,80	0,00	2,50	13,30	23	19,28	26,25	0,36	0	0	0	0,03	10	
3\2П	Борщ со сметаной	250	2,30	5,90	13,00	114,00	41	19,8	46,21	1,24	0	0	0	0,03	10,82	
3/3	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	159,60	44,54	29,08	88,75	1,31	0	0	0	0,15	12,89	
11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	14,94	5,26	14,02	163,80	121,6	41,15	142,5	0,86	0	0	0	0	0,9	
293	Сок фруктовый	200	2,00	6,00	0,00	36,00	40	20	36	1,34	0	0	0	0,05	8	
8/13	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
7/13	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	64,80	17,5	16	1,92	1,92	0	0	0	0,09	0	
	<b>Итого за прием</b>		30,12	23,27	90,15	645,90	296,9	145,5	343,6	7,87	0	0	0	0,41	42,61	
	<b>Итого за день</b>		57,27	46,75	175,61	1299,98	707,9	260,7	770,9	11,69	0	0	0	0,62	53,55	

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7 до 10 лет, на весенне-осенний период

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически за 14 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (безкостная)	77	60	74			56	58	64	74	64			125,5	60		635,5	45,4	59
Птица I кат. охл.	40			92	72						115,5					279,3	20	50
Колбасные изделия	15										50			60		110	7,8	52
Рыба	60		61		72,5				171,6			72,5			54,4	432	31	52
Масло сливочное	30	23	21	11,5	23,1	17	6	22	20	17,5	19	9	17	16	16,5	238,6	17	57
Масло растительное	15	5	8,2	3	8,3	9,5		7	18,2	4	3	5,8	1,5	2	8,6	84,1	6	40
Молоко свежее	300	80	106	220	215	136		136,7	70	233	180	120		162	136	1794,1	27,4	55
Сметана	10	8		7,5	8	13		8	8	8		11		8	15,5	95	6,8	68
Творог	50					138						138			107,1	383,1	27,4	55
Сыр	10		10	10		10			10	10		10		10		70	5	50
Яйцо	1 шт.	40	150			6	8	40	20	45	4,6	6	4,2		6	329,8	23,5	58
Хлеб пшеничный	150	82	70	70	79	71	78	70	70	77,2	73	70	63	82	80	1035,2	74	49,3
Хлеб ржаной	80	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	560	40	50
Мука пшеничная	15			7,5	5		1	3	2				2		6,8	27,3	2	13,3
Крупы. бобовые	45	40	55,2	40	78	26,2		37,8	95,2	37	36	14		26	7,5	492,9	35,2	77
Мак. изделия	15	51					51			15	16			51		184	13,1	87
Фрукты свежие	200	108	100	145	115	100		108	124	145	100	100		119	100	1364	97,4	49
Фрукты сухие. в т. ч. шиповник	15	9	25			10	20	10			20	9	10			113	8,0	53,3
Сок	200														200	200	14,2	0,07
Картофель	250	54	120	75	26,7	244	25	186	27	80	270	262,3	247	54	204,3	1875,3	134	54
Овощи свежие	350	151	156,6	337	281,3	133	91	130	240,6	132,9	139,8	176,6	5	150	216,4	2341,2	167,2	48
Соль	5	3,8	5,2	3,8	3,7	3		4,8	5,2	3,4	2,7	2,3	3	3,6	4,4	48,9	3,5	70
Сахар	40	34	25	34	45,3	40	17	35	27	28,3	34	41,3	16	33	24,5	434,4	31	77,5
Чай	0,4	0,3	0,3			0,3		0,3	0,3			0,3		0,3	0,3	2,4	0,17	43
кофейный напиток. какао	1,2			5	2					5	2					0,014	0,001	



Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 11 лет и старше,  
на весенне-осенний период

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 День	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически за 14 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (бескостная)	86	60	80			70	70	80	80	80			136,6	75		811,6	58	67
Птица I кат. охл.	60			115	86,3						143,8					345,1	28,7	47,8
Колбасные изделия	20										70					140	10	50
Рыба	80		76		91				214,5			91			70	540,5	38,6	48,3
Масло сливочное	35	24	21	13	22	10,6	8	25	30	23	22	15	14,5	26	10	264,1	18,9	54
Масло растительное	18	6,3	10	3,6	9,3	4,1		7,2	20	5,1	3,4	2	5,7	6,3	8,5	91,5	6,5	36
Молоко свежее	300	80	106	230	217,8	140		106,7	75	241,2	180	120		164	144	1804,7	128,9	43
Сметана	10	10		7,5	10	3		10	10	10		13		10	13	96,5	7	69
Творог	60					138						138			107,1	383,1	27,3	45,5
Сыр	12		15	15		15			15	15		15				90	6,4	53
Яйцо	1 шт.	40	150			6	10	40	25	6,2	5	6	4,5		6	298,7	21,3	53
Хлеб пшеничный	200	102	90	90	100,5	103,8	50	90	90	99	93	90	44	105	98	1245,3	89	45
Хлеб ржаной	120	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	700	50	42
Мука пшеничная	20				6		2	3,6	2,5					2		8,5	24,6	1,8
Крупы, бобовые	50	40	60	40	88,1	30		39,8	110	49	36	14,8		26	7,5	541	38	76
Мак. изделия	20	61,2					61,2			15	20			61,2		219	15	75
Фрукты свежие	200	108	100	145	115	100		108	124	145	100	100		119	100	1364	98	49
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	20	9	25			10	20	10			20	9	10			113	8	53,3
Сок	200																	
Картофель	250	66,7	150	93,3	33,3	260,6	40	113,7	33,3	100	293,3	277,3	268,2	66,7	210,8	2007,2	143,4	57,4
Овощи свежие	400	97,9	182,4	306,7	312,7	267,5	120	233,7	254	164,1	213	190	173	183	218	2916	208,3	52
Соль	7	4,3	5,3	4,3	3,1	3,5	2,2	4,6	5,5	4,2	3,1	4,3	3,2	4,4	4,3	56,3	4	57
Сахар	45	34	25	42,6	45,7	40	16	35	32,5	36,3	34	41,5	16	33	25	456,6	32,6	72
Чай	0,4	0,35	0,35			0,35		0,35	0,35			0,35		0,35	0,35	2,8	0,2	50
Какао. кофейный напиток	1,2			5	2					5	2					14	1	

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ**

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	39,5	45,9	171,6	1268,7
2	55,6	50,7	127,7	1287,5
3	42,1	41,3	152,5	1138,3
4	39,9	37,4	179,5	1276,7
5	55,5	38,2	166,0	1233,9
6	24,0	13,0	95,4	590,9
7	36,8	45,7	156,5	1193,7
8	57,4	53,2	165,9	1379,0
9	45,0	42,1	148,5	1131,8
10	43,3	43,0	169,0	1206,7
11	49,2	33,5	156,1	1113,7
12	35,3	30,0	75,6	702,9
13	40,3	50,6	178,9	1173,9
14	50,4	40,6	148,9	1134,0
Среднее за 12 дней	555,0(46,3)	522,2(43,5)	1921,1(160,0)	14555,9(1213)

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	46,0	52,8	196,0	1435,8
2	69,2	62,6	175,7	1418,8
3	47,7	51,0	165,0	1279,5
4	47,9	42,5	220,1	1363,6
5	66,1	46,6	192,4	1553,5
6	28,9	15,1	106,0	630,5
7	46,0	55,7	176,0	1377,6
8	70,2	68,1	191,3	1617,7
9	48,0	50,0	167,0	1279,2
10	49,2	47,5	191,8	1357,4
11	57,0	40,7	184,0	1230,5
12	39,0	33,3	83,4	770,0
13	46,9	59,8	192,4	1306,4
14	57,3	46,7	175,6	1300,0
Среднее за 12 дней	640,5(55,1)	624,0(52,0)	2227,3(185,6)	16520,0(1376,7)