


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ ООШ №31
Имени Г.В.Ластовицкого


Л.Ш.Шалагина

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: зима - весна 2021 год.

1-я неделя

35%

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	
День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)																
82/11	Борщ с картофелем и св/капусты	250	2,875	5,06	18,163	131,80	0,075	8,988	0	0,313	71	79,5	36	0,81	0,092	
292/11	Птица тушёная с овощами	210	12,74	13,415	17,14	240,26	0,178	10,645	53,560	0,240	74,32	127,25	44,236	1,885	0,02	
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,400	105,60	0,044	8	0	0,2	40	36	8,01	0,4	0	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0	
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,022	0	0	0,22	51,1	47,5	9	0,84	0	
338/11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0	
Итого			22,38	19,905	118,31	744,01	0,412	38,63	53,56	2,843	279,8	353,4	114,6	5,92	0,11	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04	

День 2 (ВТОРНИК)																
106/11	Суп карт. с рыбными Фрикадельками	250	9,09	3,41	10,99	111,91	0,11	4,87	22,5	0,2	20,3	94,9	23	0,9	0,032	
210-131/ /11	Омлет с сыром / горошек отварной консервированный	190/45	23,944	38,693	5,521	466,10	0,154	4,965	459,90	1,149	341,8	426,31	35,47	3,784	0	
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0	
407/11	Пирожок печёный с печенью	100	3,9	2,1	48,3	227,70	0,1	0	120	1,3	23	87	14	1,1	0	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0	
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,022	0	0	0,22	51,1	47,5	9	0,84	0	
Итого			46,75	48,89	131,24	1152,0	0,546	10,64	629,8	4,039	603	839,5	111,8	6,79	0,03	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04	

День 3 (СРЕДА)																
116/11	Суп с крупой и томатом	250	4,486	7,25	18,72	158,08	0,059	1,838	0	0,313	25,25	13,9	5,213	0,713	0,013	
47/11	Капуста квашеная	80	1,333	4	6,267	66,40	0	22	27,47	1,067	39,47	22,4	10,667	0,444	0	
256/11	Мясо духовое с картофелем	200	15,512	18,335	16,88	294,58	0,116	6,185	31,58	0	145,35	114,75	44,533	1	0	
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	35,105	160,06	0,07	0	0	0,77	30,1	59,5	8,638	0,377	0	
Пром.пр.	Хлеб ржанной	50	2,826	0,6	20,925	100,10	0,028	0	0	0,275	63,88	59,38	11,25	0,8	0	
336/11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0	
Итого			28,83	31,31	140,69	959,9	0,322	41,75	59,05	4,635	354	305,5	107,7	5,847	0,013	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04	

Россия Краснодарский край г. Новороссийск
ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

1-я неделя

35%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
День 4 (ЧЕТВЕРГ)															
120/11	Суп молочный с макаронами	250	8,3	5,898	26,5	192,28	0,068	0,314	33,00	0,275	79,9	135,51	25,539	0,5	0,02
223 /11	Запеканка из творога со сгущённой	200	28,031	21,56	56	530,16	0,12	0,94	130	0,828	397,8	423,22	54,24	1,2	0,011
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,87	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,022	0	0	0,22	51,1	47,5	9	0,64	0
итого			45,2	32,89	144,33	1054,2	0,275	1,39	202,9	2,058	698	735	102,8	2,836	0,03
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04
День 5 (ПЯТНИЦА)															
102 /11	Суп картофельный с горохом	250	7,49	7,01	25,22	193,93	0,0138	1,88	0,164	1,138	10,45	9,7	27,17	0,8	0,001
239/11	Тефтели мясные	120	9,905	9,66	14,115	183,02	0,191	1,725	22,20	0,4111	132,6	86,0	13,5	0,851	0,044
171-156	Каша рисовая /капуста с яйцом	180	4,453	8,047	28,025	202,34	0,038	5,152	43,19	0,143	31,89	92,44	30,95	1	0,01
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	0,220	4,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,022	0	0	0,22	51,1	47,5	9	0,64	0
итого			28,17	25,71	135,11	884,48	0,545	12,76	65,55	2,623	266	300,6	96,0	5,957	0,06
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04
День 6 (СУББОТА)															
117 /11	Суп с круп и мясн. Фрикадельками	250/35	7,41	8,129	21,6	189,20	0,137	1,86	0	1,211	71,3	18,7	5,299	2,688	0
182/11	Каша молочная овсяная	220	7,82	12,83	24,27	243,83	0,21	1,17	78,00	0,710	52,76	130,31	60,66	1,71	0
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	35,105	160,06	0,07	0	0	0,77	30,1	59,5	8,638	0,077	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
итого			29,48	30,6	128,09	905,66	0,577	14,93	144,4	4,706	496	475,9	121,6	7,688	0
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04

2-я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
День 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
83/11	Борщ с картофелем	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	0,123	8,988	0	0,213	61	63,0	28,575	1,013	0,001
47 /11	Капуста квашеная	80	1,333	4	6,267	66,40	0	22	27,47	1,867	39,47	22,4	10,667	0,444	0
265/11	Плов с говядиной	200	14,326	20,573	35,114	382,92	0,112	2,19	62,95	0,335	128,48	98,03	44,278	1,406	0,013
389/11	Напиток груша дичка	200	1	0	33,8	139,20	0,220	9,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	35,105	160,06	0,07	0	0	0,77	30,1	59,5	8,638	0,077	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
итого			27,99	35,48	155,96	1055,1	0,58	53,18	90,42	4,666	342	316,5	119,1	8,503	0,01
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04

Россия Краснодарский край г. Новороссийск
ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

2-я неделя

35%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод			
День 8 (ВТОРНИК)																		
96/11	Рассольник ленинградский	250	5,133	6,353	13,338	131,06	0,113	5,585	0	0	67,78	54,0	22,93	0,93	0,005			
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/25	12,516	13,451	18,624	245,62	0,151	0,676	55,651	1,205	138,7	70,2	16,92	1,176	0			
128-133/1	Картофель пюре /кукуруза конс.	120/70	4,498	5,601	20,358	149,83	0,143	14,4	9	0,158	45,63	112,57	24,44	1,305	0			
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0			
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0			
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0			
итого			28,57	26,93	141,94	924	0,538	32,43	64,68	3,653	379	370,9	108,1	6,93	0,01			
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04			
День 9 (СРЕДА)																		
88/11	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	0,11	9,525	0,000	0,00	57,88	46,50	20,875	0,95	0,005			
205/11	Макароны отварные с овощами	180	5,042	6,012	30,229	195,19	0,086	2,054	0	0,576	21,03	53,06	12,408	0,684	0,003			
282/11	Оладьи из печени (говяжья)	110	11,256	13,277	10,601	206,92	0,184	6,4	1873	0,71	126,2	157,8	11,12	2,27	0,067			
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	20,23	84,92	0,2	8,91	0	0,2	14,02	14,02	8,01	0,28	0			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0			
Пром.пр.	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,916	100,36	0,028	0	0	0,275	63,88	59,39	11,25	0,8	0			
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0			
итого			28,51	27,05	132,11	885,94	0,701	37,88	1873	3,63	326	393,9	80,96	7,17	0,08			
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04			
День 10 (ЧЕТВЕРГ)																		
108/11	Суп картофельный с клецками	250	6,067	5,855	13,5	130,96	0,18	4,5	21,05	1,525	52,03	68,23	24,1	0,675	0,003			
188/11	Запеканка рисовая со сгущенкой	200	19,23	22,41	44,293	455,78	0,12	0,94	135	0,828	391,2	50,72	39,836	1,2	0			
382/11	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	0,056	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	0			
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0			
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0			
итого			37,9	36,7	127,62	992,2	0,44	6,05	212,8	3,31	770	397	114,5	3,63	0			
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04			
День 11 (ПЯТНИЦА)																		
102 / 11	Суп картофельный с фасолью	250	8,363	8,763	31,525	238,42	0,017	2,35	0,205	1,323	13,06	12,1	33,96	1	0,001			
70/11	Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,32	0	3	0,000	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0			
268/11	Котлета из говядины	100	9,103	14,387	11,32	211,18	0,114	0,186	65,086	0,6	117	38,89	13,37	0,956	0,0205			
143/11	Рагу овощное	200	3,47	14,384	16,313	208,59	0,114	2,383	87,619	0,254	70,78	85,71	18,471	1,11	0,023			
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	35,105	160,06	0,07	0	0	0,77	30,1	59,5	8,638	0,077	0			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0			
итого			27,91	38,82	144,09	1037,4	0,353	8,65	152,9	3,367	328	281,5	109,3	4,833	0,04			
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04			

Россия Краснодарский край г. Новороссийск
ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

2-я неделя

35%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
День	12 (СУББОТА)														
111 /11	Суп с макаронными изделиями	250	4,56	4,902	8,82	97,64	0,169	1,21	0,021	0	11,7	10,7	6,295	1,349	0
233/11	Минтай запечённый под соусом	120	10,54	18,229	4,534	224,36	0,155	1,0	158	0,12	7,79	7,33	23,868	4,418	0,114
128-139/1	Картофель пюре /капуста тушёная	100/80	3,7025	6,178	20,08	150,73	0,108	20,96	33	0,1568	71,9	127,31	14,38	0,37	0
376/11	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	1,09	40	0	6,6	9,28	1,454	0,41	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	44	2,486	0,528	18,406	88,32	0,024	0	0	0,242	56,21	52,26	9,9	0,704	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	51,06	0,035	11,5	0	1,265	18,4	12,65	10,4	2,22	0
итого			26,3	32,16	109,1	831,1	0,591	35,7	231	2,444	198	271	73,65	9,537	0,11
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04

Пищевые вещества		Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
Итого за день по СанПин		100%	90	92,0	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18	0,1
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20															
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04
Среднее за 12 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,2	0,490	24,50	315,0	3,50	420,0	420,0	105,0	6,30	0,04

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ _____ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, _____ УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ _____ СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. _____ ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
 РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-ООШ № 31
имени Г.В.Ластовицкого

Л.Ш.Шалагина

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Букреева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: зима - весна 2021 год.

1-я неделя

35%

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
82/11	Борщ с картофелем и св/капусты	250	2,875	5,06	18,163	131,80	0,075	8,988	0	0,313	71	79,5	36	0,81	0,097
292/11	Птица тушёная с овощами	210	12,74	13,415	17,14	240,26	0,178	10,645	53,560	0,240	74,32	127,25	44,236	1,885	0,02
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,400	105,60	0,044	8	0	0,2	40	36	8,01	0,4	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,022	0	0	0,22	51,1	47,5	9	0,64	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			22,38	19,905	118,31	744,01	0,412	38,63	53,56	2,843	279,8	353,4	114,6	5,92	0,117
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04

День 2 (ВТОРНИК)															
106/11	Суп карт. с рыбными Фрикадельками	250	9,09	3,41	10,99	111,01	0,11	4,87	22,5	0,2	20,3	94,9	23	0,9	0,032
210-131/ /11	Омлет с сыром / горошек отварной консервированный	190/45	23,944	38,693	5,521	466,10	0,154	4,965	459,90	1,149	341,8	426,31	35,47	3,784	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0
407/11	Пирожок печёный с печенью	100	3,9	2,1	48,3	227,70	0,1	0	120	1,3	23	87	14	1,1	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	0,06	0	0	0,66	25,8	51	7,404	0,066	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	0,022	0	0	0,22	51,1	47,5	9	0,64	0
ИТОГО			46,75	48,89	131,24	1152,0	0,546	10,64	629,8	4,039	603	839,5	111,8	6,79	0,03
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04

День 3 (СРЕДА)															
116/11	Суп с крупой и томатом	250	4,488	7,25	18,72	158,08	0,059	1,838	0	0,313	25,25	13,9	5,213	0,713	0,013
47/11	Капуста квашеная	80	1,333	4	6,267	66,40	0	22	27,47	1,867	39,47	22,4	10,667	0,444	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	200	15,512	18,335	16,88	294,58	0,116	6,185	31,58	0	145,35	114,75	44,533	1	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	35,105	160,06	0,07	0	0	0,77	30,1	59,5	8,638	0,077	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	0,028	0	0	0,275	63,88	59,38	11,25	0,8	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			28,83	31,31	140,69	959,9	0,322	41,75	59,05	4,635	354	305,5	107,7	5,847	0,013
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315	3,50	420	420,0	105,0	6,30	0,04