

Вторник																																		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60																																
81	Ветчи с капустой и картофелем	200					20	64																										
1386	Рыба, запечённая под молочным соусом	80			2			15					74	50					4							2.5								
311	Картофель в молоке	150			1			105						50																				
	Кисломолочный продукт (ряженка 3,2 % жи	100													100																			
	Компот из ягод	200							80																	20								
	Хлеб пшеничный	60			60																													
	Хлеб ржаной	20	20																															
	Итого	870	20	60	3	0	0	125	139	80	0	0	0	0	0	74	100	100	0	4	0	13	5	0	22.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Среда																																		
47	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60						42.6	10																	2.5	2.5							
99	Суп из овощей (со сметаной)	200						35	38											10														
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173						100	16																		6							
20	Напиток из плодов шиповника	200										20															20							
	Кондитерское изделие	20																									20							
	Хлеб пшеничный	60			60																													
	Хлеб ржаной	20	20																															
	Итого	733	20	60	0	0	0	135	96.6	10	20	0	79	0	0	0	0	0	0	0	10	5	8.5	0	22.5	20	0	0	0	0	0	0	0	
Четверг																																		
50	Салат из свежсы с сыром и чесноком	60							48											10							3							
	Суп гороховый	200				16		20	14																			5						
294	Котлеты рубленные из птицы (с маслом сл	80			28.5									54														5	3					
205	Макароны отварные с овощами	140					39		26																			5						
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жир	115														115																		
389	Сок натуральный	200										200																						
	Хлеб пшеничный	40			40																													
	Хлеб ржаной	40	40																															
	Итого	875	40	68.5	0	16	39	20	88	0	0	200	0	0	54	0	22	115	0	10	0	15	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пятница																																		
133	Кукуруза отварная	60							60																			2.5						
1157	Солянка домашняя	200					30	32				15	22															5						
39 / 33	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100		10	4.25			7							57.6	20					7.5		5											
	Каша вязкая рисовая с морковью припущен	150				26		30.4								40												5						
374	Шарлотка с яблоками	100			35				35							30												5	6	20				
	Молоко кипяченое	200														202																		
	Хлеб пшеничный	40			40																													
	Хлеб ржаной	40	40																															
	Итого	890	40	85	4.25	26	0	30	129.4	35	0	0	15	22	0	57.6	292	0	0	0	7.5	17.5	5	6	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО (меню фактически)	285	532.5	54.45	165	55	687.4	1018	635	54	680	254	54	127	196.1	1003	530	174.8	34	35.5	109	54	139.5	133.6	35	0	0	1.5	0	0	10			
	ИТОГО (норм. за 10 дней)	280	525	52.5	157.5	52.5	658	980	647.5	52.5	700	245	52.5	122.5	203	1050	525	175	34.3	35	105	52.5	140	140	35	1.4	4.2	3.5	10.5	7	0			
	Норма на 1 день (обед 35 %)	23.33	43.75	4.375	13.13	4.375	54.83	81.67	53.96	4.375	58.33	20.42	4.375	10.21	16.92	87.5	43.75	14.583	2.8583	2.917	8.75	4.375	11.67	11.67	2.917	0.11667	0.35	0.292	0.875	0.58333	0			
	Отклонение (+/- 5 %)	1.79	1.43	3.71	4.76	4.76	4.46	3.92	-1.93	2.86	-2.86	3.67	2.86	3.67	-3.40	-4.48	0.95	-0.11	-0.87	1.43	3.81	2.86	-0.36	-4.54	0.00	-100.00	-100.00	-57.14	-100.00	-100.00	#DIV/0!			

Наименование продуктов	Итого за сутки, нетто		на 1 день		по СанПиН	
	7-11 лет	Завтра	Обед	Ужин	Завтра	Обед
			35 %		35 %	
Хлеб ржаной	80	20	28		200	280
Хлеб пшеничный	150	37,5	52,5		375	525
Мука пшеничная	15	3,75	5,25		37,5	52,5
Крупы, бобовые	45	11,25	15,75		112,5	157,5
Макаронные изделия	15	3,75	5,25		37,5	52,5
Картофель	188	47	65,8		470	658
Овощи свежие, зелень	280	70	98		700	980
Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	64,75		462,5	647,5
Сухофрукты, в т.ч. инжир	15	3,75	5,25		37,5	52,5
Соки плодовоовощные, напитки	200	50	70		500	700
Мясо жилованное 1-й категории	70	17,5	24,5		175	245
Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	3,75	5,25		37,5	52,5
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1	35	8,75	12,25		87,5	122,5
Рыба-филе	58	14,5	20,3		145	203
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300	75	105		750	1050
Кисломолочная пищевая продукция	150	37,5	52,5		375	525
Творог (м.л. жира не более 9 %)	50	12,5	17,5		125	175
Сыр	9,8	2,45	3,43		24,5	34,3
Сметана (массовая доля жира не более	10	2,5	3,5		25	35
Масло сливочное	30	7,5	10,5		75	105
Масло растительное	15	3,75	5,25		37,5	52,5
Яйцо, 1 шт.	40	10	14		100	140
Сахар <***>	40	10	14		100	140
Кондитерские изделия	10	2,5	3,5		25	35
Чай	0,4	0,1	0,14		1	1,4
Какао-порошок	1,2	0,3	0,42		3	4,2
Кофейный напиток	2	0,5	0,7		5	7
Дрожжи хлебопекарные	1	0,25	0,35		2,5	3,5
Соль пищевая поваренная йодированная	3	0,75	1,05		7,5	10,5
Специи	2	0,5	0,7		5	7

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов (Зима- Весна)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
Понедельник																	
	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	0.02	0.02	2.10	0.00	0.40	23.20	30.40	16.10	0.50	0.10	0.00
Л150	Суп с крупой и томатом	200	1.10	4.79	4.88	67.03	0.01	0.01	1.47	0.00	0.33	21.30	12.27	5.17	0.27	1.57	0.01
212	Омлет с колбасой или сосисками	180	17.30	20.70	2.90	267.10	0.08	0.52	4.72	0.32	2.90	125.60	234.20	21.37	2.85	1.37	0.02
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности)	115	3.45	3.68	4.72	65.78	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00
360	Сок плодовый или ягодный натуральный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.00
	Итого	835	29.22	30.04	81.77	714.30	0.43	0.92	13.17	0.35	4.49	365.20	500.87	98.24	8.92	3.84	9.03
Вторник																	
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0.56	0.05	1.75	9.69	0.01	0.01	5.25	0.00	0.35	5.00	17.50	7.50	0.40	0.07	0.00
87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.14	3.91	9.27	76.83	0.05	0.03	11.07	0.00	0.05	47.30	44.27	20.40	0.78	0.05	0.00
Л442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14.00	16.70	3.90	221.90	0.09	0.20	6.30	0.00	1.00	34.50	288.30	38.40	3.90	4.48	0.01
	Каша гречневая	150	3.99	4.20	36.37	199.24	0.05	0.02	0.00	0.00	1.80	10.40	67.30	14.40	1.13	0.00	0.00
338	Фрукты или ягоды свежие	180	1.60	0.20	17.10	76.60	0.07	0.14	18.00	0.14	1.98	36.00	61.20	28.80	1.08	0.18	0.00
360	Сок плодовый или ягодный натуральный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Итого	930	26.32	25.64	117.02	804.12	0.44	0.51	44.76	0.14	5.93	180.75	562.32	137.10	11.51	4.78	0.01
Среда																	
131	Горох овощной отварной	60	3.40	0.40	7.70	48.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.12	21.30	56.20	18.40	1.14	0.54	0.00
Д114	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2.00	6.50	13.44	120.26	0.07	0.05	9.10	0.00	0.25	41.90	65.80	29.80	1.30	0.76	0.01
Л391	Шницель рыбный натуральный	80	8.06	5.63	6.02	106.99	0.04	0.05	2.39	0.18	0.35	42.24	120.36	18.42	1.59	0.63	0.03
125	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2.93	5.06	17.39	126.80	0.11	0.07	14.42	2.00	0.01	13.66	55.79	20.32	0.82	0.28	0.00
*414	Пирог "Южный"	80	5.20	1.92	54.91	257.72	0.09	0.04	0.00	0.00	1.20	13.50	46.10	19.40	0.88	0.30	0.00
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Итого	830	31.42	25.09	137.49	901.83	0.61	0.61	28.65	2.58	2.48	406.15	594.00	153.94	7.35	2.51	0.04

Четверг																	
47	Салат из квашенной капусты	60	0.85	2.50	4.20	42.70	0.01	0.01	9.90	0.00	0.65	26.10	16.90	8.00	0.33	0.00	0.00
Л130	Рассольник	200	2.02	5.09	11.98	101.81	0.09	0.06	8.38	0.00	0.15	29.15	56.73	24.18	0.93	0.47	5.25
Л443	Плов из говядины	180	19.90	20.52	31.60	390.68	0.10	0.14	1.70	0.00	0.30	18.90	266.80	52.30	3.53	3.50	0.01
338	Фрукты или ягоды свежие	150	1.35	0.15	13.50	60.75	0.05	0.09	15.00	0.00	1.65	42.00	39.00	12.00	1.05	0.10	0.00
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирнос	200	4.86	5.00	9.78	103.52	0.04	0.25	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18	0.70	15.75
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Итого	850	33.01	33.84	99.49	834.52	0.43	0.63	35.64	0.35	3.30	366.70	507.14	140.58	7.44	4.77	21.01
Пятница																	
55	Салат из свежесырых овощей с огурцами солёными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	0.01	0.01	2.08	0.00	0.13	9.40	15.70	9.34	0.35	0.09	0.00
Л 139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.80	6.00	22.00	161.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12.56	11.72	15.20	216.52	0.07	0.15	11.33	0.15	0.20	36.80	108.20	38.70	1.92	1.02	0.01
338	Фрукты или ягоды свежие	180	1.60	0.20	17.10	76.60	0.07	0.14	18.00	0.14	1.98	36.00	61.20	28.80	1.08	0.18	0.00
361	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.00
	Итого	895	30.82	24.74	103.30	759.54	0.69	0.85	43.04	0.81	3.97	430.55	651.90	186.69	9.45	2.42	0.02
Понедельник																	
15	Сыр голландский (порциями)	20	5.20	5.32	0.00	68.68	0.01	0.09	0.21	0.78	0.15	264.00	150.00	10.50	0.30	1.05	0.00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.30	6.80	19.30	163.60	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02
223	Запеканка из творога	190	20.50	16.40	20.40	311.20	0.16	0.40	0.80	0.40	6.80	280.20	386.60	59.80	2.40	1.19	0.01
*359	Соус сладкий фруктовый	80	0.31	0.00	29.40	118.84	0.01	0.02	2.40	0.00	3.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.00	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	0.02	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Итого	750	37.00	29.19	129.54	928.87	0.40	0.83	5.03	1.23	11.00	834.39	816.49	139.82	5.50	3.02	0.02
Вторник																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00
81	Борщ с капустой и картофелем	200	2.00	5.00	13.44	106.76	0.07	0.05	9.10	0.00	0.25	41.90	65.80	29.80	1.30	0.76	0.01
Л386	Рыба, запечённая под молочным соусом	80	7.40	7.10	9.60	131.90	0.07	0.07	3.15	0.07	0.91	63.20	106.80	18.20	0.49	0.56	0.03
311	Картофель в молоке	150	3.90	6.10	17.30	139.70	0.13	0.13	15.80	0.08	0.26	54.30	101.40	29.60	1.04	0.50	0.50
	Кисломолочный продукт (ряженка 3,2 % жирн	100	3.20	3.20	4.72	60.46	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	8.00
*359	Компот из ягод	200	0.52	0.18	28.86	119.14	0.01	0.02	27.60	0.00	0.00	23.70	18.40	13.40	0.71	0.01	0.88
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.07	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Итого	870	22.80	22.38	113.23	745.52	0.51	0.61	58.14	0.18	2.24	354.15	483.65	134.40	5.58	2.63	9.42

Среда																	
45	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0.85	2.50	5.20	46.70	0.01	0.01	9.90	0.00	0.65	26.10	16.90	8.00	0.33	0.00	0.00
99	Суп из овощей (со сметаной)	200	1.59	5.99	9.15	96.87	0.07	0.05	10.38	0.00	2.50	34.85	49.28	20.75	0.78	0.58	0.18
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16.30	18.17	15.33	290.05	0.10	0.14	5.35	0.00	0.50	32.11	213.44	42.09	3.60	0.00	0.00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1.50	1.90	15.20	83.90	0.01	0.01	0.00	0.01	0.60	6.20	18.00	4.00	0.40	0.00	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.07	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Итого	733	25.92	29.31	98.54	761.63	0.39	0.32	29.77	0.01	5.22	150.81	394.37	105.24	9.55	0.58	0.18
Четверг																	
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	2.30	4.50	4.13	66.22	0.01	0.02	3.30	0.00	0.06	17.70	20.30	10.30	0.66	0.33	0.00
*	Суп гороховый	200	6.60	9.20	18.50	183.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
294	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	80	16.70	4.10	5.20	124.50	0.06	0.13	0.00	0.04	0.40	17.50	160.40	18.79	1.03	0.76	0.00
205	Макароны отварные с овощами	140	0.57	5.51	24.36	149.31	0.01	0.01	0.01	0.10	0.40	8.27	6.89	1.60	0.06	0.08	1.89
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности)	115	3.45	3.68	4.72	65.78	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00
360	Сок плодовый или ягодный натуральный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.00
	Итого	875	35.98	27.81	113.91	849.83	0.60	0.63	16.94	0.30	2.72	287.82	584.89	134.54	10.55	3.10	10.90
Пятница																	
133	Кукуруза отварная	60	1.70	2.50	9.30	66.50	0.04	0.02	2.75	0.01	0.04	1.50	38.50	13.00	0.22	0.31	0.00
Л	Солянка домашняя	200	11.30	6.30	7.80	133.10	0.17	0.09	6.08	0.15	1.26	40.30	110.50	41.60	1.24	0.95	0.00
239 / 331	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7.93	6.58	9.41	128.58	0.06	0.07	1.25	0.15	2.48	43.78	94.71	17.81	0.56	0.78	0.01
	Каша пшеничная с овощами	150	2.90	5.40	37.20	209.00	0.08	0.08	0.59	0.03	0.20	64.10	108.90	30.30	0.49	0.55	0.00
374	Шарлотка с яблоками	100	3.71	4.70	39.60	215.54	0.07	0.09	2.16	0.43	0.20	38.20	58.90	17.35	1.67	0.34	0.01
361	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.00
	Итого	890	38.70	31.30	149.71	#####	0.76	0.80	15.71	1.16	4.84	486.98	705.01	181.66	6.78	2.93	0.02
Энергетическая ценность																	
Витамины																	
Минеральные вещества																	
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод
	Итого за день по СанПиН		77.00	79.00	335.00	#####	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	#####	#####	250.00	12.00	10.00	0.10
	завтрак 25 %		19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00	2.50	0.03
	обед 35 %		26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	0.49	21.00	0.25	3.50	385.00	577.50	87.50	4.20	3.50	0.04
	Среднее за 10 дней (фактич.)	845.8	31.12	27.93	114.40	833.59	0.53	0.67	29.08	0.71	4.62	386.35	580.06	141.22	8.26	3.06	5.06