

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор общеобразовательного учреждения

И.о. директора МП "Комбинат школьного питания"

2023 г.

Н.М. Лозина

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.10.2023 г.**

И

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.10.2023 г.**

№ рецептуры (сборник рецептур блюда, года выпуска)	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
От 7 до 11 лет													От 12 лет и старше	
ЗАВТРАК														
№7 (сборник 2017 г.)	Горячий бутерброд с сыром	25/5/33												
№ 1 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с маслом						7/20							
Таблица Покровского	Сыр	25,00	5,85	7,5	0	92,75	0,4							
Таблица Покровского	Масло сливочное	5,00	0,066	3,63	0,042	33,05	0	7	0,0924	5,082	0,0588	46,27	0	
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	33,00	2,44	0,96	16,96	82,50	0,00	20,00	1,48	0,58	10,28	50,00	0,00	
№282 (сборник 2012 г.)	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,57	10,9	39,5	293,6	1,6	200	7,79	9,91	35,91	266,91	1,45	
№514 (сборник 2012 г.)	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							220	0,08	0,022	16,5	66	0,033	
	Йогурт 110 гр	110	3,19	4,18	13,09	96,80	0,00	110	3,19	4,18	13,09	96,80	0,00	
	ИТОГО:	593,00	22,91	27,21	89,39	689,26	3,00	567	12,63	19,77	75,84	525,98	1,49	
ОБЕД														
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,41	3,96	6,32	83	8,54	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68	
	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	
№294 (сборник 2017 г.)	Шницель рубленый из птицы	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	100	17,32	9,52	16,20	219,90	0,90	
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	0,00	200	7,28	7,32	40,61333	260,946667	0	
№349 (сборник 2017 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64,00	4,36	0,76	31,48	137,60	0,00	75	5,11	0,89	36,89	161,25	0,00	
	ИТОГО:	708,00	27,60	19,27	115,06	751,66	10,10	830,00	32,29	23,27	133,85	884,45	12,34	
ПОЛДНИК														
	Пирожное Шоколадница	90	5,58	24,93	35,28	356,4								
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	210	0,074	0,021	15,75	63	0,03							
	ИТОГО:	300	5,654	24,951	51,03	419,4	0,03							

День второй (вторник 1)													
ЗАВТРАК													
№297, 331 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки из филе куриного в соусе сметанном с томатом	150	14,06	15,41	11,5	241,46	1,7						
№278, 331 (сборник 2017 г.)	Тфтели в соусе сметанном с томатом							150	17,50	20,18	16,82	323,18	1,95
№302 (сборник 2017 г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый "Сады Придонья" 200 мл	200	0,00	0,00	22,00	92,00	0,00						
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,32	0,40	16,72	73,10	0,00	23	1,57	0,27	11,31	49,45	0,00
	ИТОГО:	534,00	24,98	21,90	88,86	650,31	1,70	553,00	29,46	27,78	89,50	725,13	1,98
ОБЕД													
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	4,86	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
№288 (сборник 2017 г.)	Птица отварная	10	1,62	1,22	0	18,8	0,09	13	2,11	1,58	0	24,44	0,12
№265 (сборник 2017 г.)	Плов	180	15,15	33,80	31,07	489,60	1,54	200	16,83	37,56	34,52	544,00	1,71
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	53,00	3,59	0,65	26,09	113,95	0,00	49,00	3,32	0,60	24,12	105,35	0,00
	ИТОГО:	703	23,52802	40,04298	95,45698	836,37	17,029	812	26,47	45,97	102,67	933,47	25,29
ПОЛДНИК													
	Коржики в ассортименте (Коржик глазированный)	100	6,5	15,5	69,8	450							
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6						
	ИТОГО:	300	6,98	15,78	83,87	510,68	2,6						
День третий (среда 1)													
ЗАВТРАК													
№223(сборник 2017 г.)	Запеканка из творога	160,00	28,22	19,54	25,17	394,54	0,62						
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	29	2,09	2,47	16,24	91,35	0,35						
№ 204(сборник 2017 г.)	Макаронны отварные с сыром							210	14,22	16,72	35,82	351,12	0,23
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
№ 338(сборник 2017 г.)	Банан	112	1,68	0,56	23,55	107,52	11,20	235	3,53	1,18	49,41	225,6	23,5
	ИТОГО:	501,00	32,06	22,59	79,96	653,41	12,20	645,00	17,82	17,92	100,23	636,72	23,76
ОБЕД													
№96 (сборник 2017 г.)	Расольник Ленинградский со сметаной	200	1,61	3,66	9,58	85,8	6,7	250	2,01	4,58	11,98	107,25	8,38
	Сметана 15%	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№415 (сборник 2012 г.)	Филе грудки куриной в соусе с томатом	90	7,79	6,10	3,06	77,40	0,93	100	8,66	6,78	3,40	86,00	1,03
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32
№349 (сборник 2017 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	56	3,81	0,67	27,55	120,40	0,00	69	4,69	0,83	33,95	148,35	0,00
	ИТОГО:	700,00	17,05	15,72	92,85	558,34	26,98	804,00	19,84	18,53	106,10	644,96	32,49
ПОЛДНИК													

	Слойка "Датская" ягодка	90	3,96	20,7	39,6	360	0							
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	220	0,36	0,22	24,06	99,64	0,31							
	ИТОГО:	310	4,32	20,92	63,66	459,64	0,31							
День четвертый (четверг 1)														
ЗАВТРАК														
№71 (сборник 2017 г.)	Помидор свежий	60	0,37	0,69	1,2	6,86	3,6							
№62 (сборник 2017 г.)	Салат из свежей моркови с сахаром							100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	
№ 291(сборник 2017 г.)	Плов из птицы	220	18,58	10,86	40,10	332,94	6,60	220	18,58	10,86	40,10	332,94	6,60	
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый "Сиды Придонья" 200 мл	200	0,00	0,00	22,00	92,00	0,00							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,31	0,41	16,73	73,10	0,00	39	2,65	0,47	19,19	83,85	0,00	
	ИТОГО:	514	21,26	11,96	80,03	504,90	10,20	559	22,529706	11,44029	85,77029	558,49	9,99	
ОБЕД														
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	
ТТК №1	Котлета Школьная	90	17,59	11,29	15,22	270,17	0,59	100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66	
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,46	5,49	30,46	195,71	0,00	200	7,28	7,32	40,61333	260,946667	0	
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	210	0,50	0,29	14,77	63,71	2,73	210	0,50	0,29	14,77	63,71	2,73	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	52	3,54	0,62	25,58	111,80	0,00	68	4,63	0,81	33,45	146,20	0,00	
	ИТОГО:	702	31,48	21,91	99,26	759,99	7,98	828	37,443675	26,23521	122,2852	919,295556	9,21556	
ПОЛДНИК														
	Маффины в ассортименте (Маффины Канучино)	70	4,2	11,2	33,6	252								
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном	230	0,17	0,02	16,81	68,91	4,03							
	ИТОГО:	300	4,37	11,22	50,41	320,91	4,03							
День пятый (пятница 1)														
ЗАВТРАК														
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1	
№260 (сборник 2017 г.)	Гуляш из говядины	96	13,97	16,12	2,77	212,16	0,88							
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60							
№259 (сборник 2017 г.)	Жаркое по-домашнему							200	14,06	33,71	18,94	437,71	7,72	
№526 (сборник 2012 г.)	Компот из кураги	200	0,34	0,2	21,86	90,59	0,28							
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном							228	0,149	0,02	16,74	68,29	3,23	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	14,27	62,35	0,00	31	2,11	0,37	15,25	66,65	0,00	
	ИТОГО:	535,00	20,13	23,42	63,22	538,64	30,02	559,00	17,63	37,35	57,40	632,75	28,05	
ОБЕД														
№84 (сборник 2017 г.)	Борщ с картофеля, фасолью и сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,2	5,36	250	3,56	5,12	14,17	127,75	6,7	
	Сметана 15%	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	
№268 (сборник 2017 г.)	Шницель мясной	90	1,502	23,562	11,826	307,71	3,852	100	12,78	26,18	13,14	341,9	4,28	

№304 (сборник 2017 г.)	<i>Рис отварной</i>	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	200	4,87	7,16	48,91	279,60	0,00
№349 (сборник 2017 г.)	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	71	4,82	0,86	34,94	152,65	0,00	71	4,82	0,86	34,94	152,65	0,00
	ИТОГО:	715,00	23,60	34,37	127,00	909,70	9,96	826,00	26,84	39,91	143,41	1040,50	11,74
ПОЛДНИК													
	<i>Кексы в ассортименте (Кекс Десерт)</i>	100	6	19	43	370	0						
№ 376(сборник 2017 г.)	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,03						
	ИТОГО:	300	6,07	19,02	58	430	0,03						
День шестой (понедельник 2)													
ЗАВТРАК													
ТТК №1	<i>Колета Школьная</i>	100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66						
№278, 331 (сборник 2017 г.)	<i>Тфтели в соусе сметанном с томатом</i>							150	17,50	20,18	16,82	323,18	1,95
№203 (сборник 2017 г.)	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,46	5,79	30,46	195,71		180	6,55	6,94	36,55	234,86	0
№514 (сборник 2012 г.)	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1						
№377 (сборник 2017 г.)	<i>Чай с лимоном</i>							207	0,13	0,02	15,2	62	2,83
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,04	0,36	14,76	64,50	0,00	31	2,11	0,37	15,25	66,65	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Яблоко</i>	138,00	0,55	0,55	13,52	64,86	13,80						
	ИТОГО:	618,00	30,38	19,28	95,45	715,82	15,46	568,00	26,29	27,51	83,82	686,69	4,78
ОБЕД													
№82 (сборник 2017 г.)	<i>Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	200	1,44	3,94	8,75	83	8,54	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
	<i>Сметана 15%</i>	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№415 (сборник 2012 г.)	<i>Филе грудки куриной в соусе с томатом</i>	92	7,96	6,24	3,13	79,12	0,95	104	9,00	7,05	3,54	89,44	1,07
№302 (сборник 2017 г.)	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00
№ 526(сборник 2012 г.)	<i>Напиток лимонный</i>	200	0,1	0	24,2	93	6,4	200	0,1	0	24,2	93	6,4
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	57	0,24	0,04	28,87	117,79	5,37	69	0,29	0,05	34,95	142,59	6,50
	ИТОГО:	703,00	18,46	16,71	103,71	621,30	21,28	808,00	21,66	19,83	120,14	727,08	24,68
ПОЛДНИК													
	<i>Пирожное Тирамису</i>	100	7,98	11,06	52,37	334,02	0						
№521 (сборник 2012 г.)	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6						
	ИТОГО:	300,00	8,46	11,34	66,44	394,70	2,60						
День седьмой (вторник 2)													
ЗАВТРАК													
№62 (сборник 2017 г.)	<i>Салат из свежей моркови с сахаром</i>	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36
№ 291(сборник 2017 г.)	<i>Плов из птицы</i>	190	16,04	9,38	34,63	287,54	5,70	220	18,57	10,86	40,10	332,94	6,60
№389 (сборник 2017 г.)	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00						
№ 376(сборник 2017 г.)	<i>Чай с сахаром</i>							200	0,07	0,02	15	60	0,03
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	39	2,65	0,47	19,19	83,85	0,00	39	2,65	0,47	19,19	83,85	0,00
	<i>Зефир глазированный</i>	30	0,66	3,69	20,52	118,80	0,00						

	ИТОГО:	519,00	21,09	13,60	101,43	624,01	11,72	559,00	22,52	11,44	85,77	558,49	9,99
ОБЕД													
№102 (сборник 2017 г.)	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
№268 (сборник 2017 г.)	<i>Котлеты мясные</i>	90	11,502	23,562	11,826	307,71	3,852	100	12,78	26,18	13,14	341,9	4,28
№312 (сборник 2017 г.)	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	200	4,08	6,40	27,25	183,07	24,80
№521 (сборник 2012 г.)	<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	65	4,41	0,79	31,99	139,75	0,00	72	4,89	0,87	35,43	154,80	0,00
	ИТОГО:	705,00	23,85	33,65	91,55	764,04	29,71	822,00	27,72	39,00	106,43	888,70	37,51
ПОЛДНИК													
	<i>Слойки в ассортименте (Конвертик с яблоком)</i>	90	3,42	15,3	27	180	0						
№377 (сборник 2017 г.)	<i>Чай с лимоном</i>	217	0,13	0,021	15,95	64,99	2,83						
	ИТОГО:	307	3,55	15,321	42,95	244,99	2,83						
День восьмой (среда 2)													
ЗАВТРАК													
№3 (сборник 2017 г.)	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/25						27/30					
Таблица Покровского	<i>Сыр</i>	25,00	5,85	7,50	0,00	92,75	0,40	27,00	6,32	8,10	0,00	100,17	0,43
№122 (сборник 2012 г.)	<i>Батон Нарезной</i>	25,00	1,85	0,73	12,85	62,50	0,00	30,00	2,22	0,87	15,42	75,00	0,00
№175 (сборник 2017 г.)	<i>Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"</i>	200	5,56	9,03	32,51	236,21	1,54	230	6,39	10,38	37,39	271,64	1,77
№508 (сборник 2012 г.)	<i>Какао с молоком</i>	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65						
№ 376(сборник 2017 г.)	<i>Чай с сахаром</i>							200	0,07	0,02	15	60	0,03
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Мандарины</i>	120	0,96	0,24	9,04	50,28	45,6						
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Банан</i>							115	1,75	0,59	24,41	111,44	11,61
	ИТОГО:	570,00	16,83	17,94	80,35	560,03	48,19	602,00	16,75	19,96	92,22	618,25	13,84
ОБЕД													
№88 (сборник 2017 г.)	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	200	1,41	3,96	6,32	83	8,54	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68
	<i>Сметана 15%</i>	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№297, 331 (сборник 2017 г.)	<i>Фрикадельки из филе куриного в соусе сметанном с томатом</i>	140	13,12	14,38	10,73	225,36	1,59	150	14,06	15,41	11,50	241,46	1,70
№203 (сборник 2017 г.)	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,46	5,79	30,46	195,71		200	7,28	7,72	40,61333	260,946667	0
№349 (сборник 2017 г.)	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	39	2,66	0,46	19,18	83,85	0,00	53	3,61	0,63	26,07	113,95	0,00
	ИТОГО:	733,00	23,43	25,08	98,91	725,36	10,88	858,00	27,53	29,29	118,32	858,70	13,14
ПОЛДНИК													
	<i>Кексы в ассортименте (Кекс Столичный)</i>	100	6	25	54	470	0						
№ 376(сборник 2017 г.)	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,03						
	ИТОГО:	300	6,07	25,02	69	530	0,03						
День девятый (четверг 2)													

ЗАВТРАК													
№23 (сборник 2017 г.)	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	4,26	2,63	51,87	40,22						
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью							100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1
№294 (сборник 2017 г.)	Шницель рубленый из птицы	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81						
№312 (сборник 2017 г.)	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60						
№289 (сборник 2017 г.)	Рагу из птицы		13,71	12,88	17,37	240,00	12,91	220	15,08	14,17	19,11	264	14,2
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,00	0,35	14,41	63,00	0,00	26	1,86	0,33	13,38	58,50	0,00
ИТОГО:		538,00	35,61	31,14	83,50	750,76	75,14	546,00	18,73	18,03	53,03	443,28	33,90
ОБЕД													
№106 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с рыбой	210	1,84	2,33	12,93	89,04	9,3	263	2,30	2,92	16,19	111,51	11,65
№268 (сборник 2017 г.)	Биточки мясные	90	11,5	23,56	11,83	307,71	3,85	100	12,78	26,18	13,14	341,90	4,28
№199 (сборник 2017 г.)	Пюре из бобовых	150	12,99	6,53	33,36	242,86	0	180	15,58	7,83	40,03	291,43	0
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	210	0,35	0,21	22,96	95,11	0,29	210	0,35	0,21	22,96	95,11	0,29
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	44	3,00	0,53	21,65	94,60	0,00	54	3,68	0,65	26,57	116,10	0,00
ИТОГО:		704	29,678519	33,15963	102,72963	829,32	13,44	807	34,692159	37,78583	118,8977	956,052	16,2149
ПОЛДНИК													
	Маффины в ассортименте (Маффины лимонно-яблочные)	70	6,3	16,8	23,1	273							
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном	230	0,17	0,02	16,81	68,91	4,03						
ИТОГО:		300	6,47	16,82	39,91	341,91	4,03						
День десятый (пятница 2)													
ЗАВТРАК													
№ 210(сборник 2017 г.)	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	100	9,29	16,55	1,76	193,11	0,17
№ 204(сборник 2017 г.)	Макароны отварные с сыром	160	10,83	12,74	27,29	267,52	0,18	220	14,89	17,52	37,52	367,84	0,25
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый "Сады Придонья" 200 мл	200	0,00	0,00	22,00	92,00	0,00						
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	27,00	2,00	0,78	13,88	67,50	0,00						
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный							32	2,18	0,38	15,74	68,80	0,00
ИТОГО:		537,00	26,77	38,35	65,81	716,68	0,44	552,00	26,43	34,47	70,02	689,75	0,45
ОБЕД													
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	4,86	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
№288 (сборник 2017 г.)	Птица отварная	10	1,62	1,22	0	18,8	0,09	13	2,11	1,58	0	24,44	0,12
№265 (сборник 2017 г.)	Плов	185	15,57	34,74	31,93	503,20	1,58	200	16,83	37,56	34,52	544,00	1,71
№349 (сборник 2017 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,07	0,73	29,53	129,00	0,00	71	4,82	0,86	34,94	152,65	0,00
ИТОГО:		715	24,760989	40,949761	109,98776	907,24	17,52175	834	28,3	46,12	123,72	1022,99	25,74

		ПОЛДНИК													
	<i>Пирог Пионерский</i>	100	5,91	6,93	50,97	289,6	0								
№ 376(сборник 2017 г.)	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,03								
	ИТОГО:	300	5,98	6,95	65,97	349,6	0,03								

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях													
	Суммарный объем блюд, гр. 500	От 7 до 11 лет					Суммарный объем блюд, гр 550	От 12 лет и старше					
		ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)	
Понедельник 1	593	22,908	27,207	89,394	689,26	3	557,00	12,63309	19,77309	75,83789	525,979091	1,48755	
Вторник 1	534	24,98087	21,89913	88,85913	650,31	1,7	553	29,46	27,78	89,5	725,13	1,98	
Среда 1	501	32,062383	22,592383	79,958596	653,41	12,2	645	17,82	17,92	100,23	636,72	23,76	
Четверг 1	514	21,26	11,96	80,03	504,9	10,2	559	22,529706	11,44029	85,77029	558,49	9,99	
Пятница 1	535	20,133871	23,416129	63,216129	538,64	30,02	559	17,629	37,35	57,4	632,75	28,05	
Понедельник 2	618	30,381935	19,278065	95,448065	715,82	15,46	568	26,29	27,51	83,82	686,69	4,78	
Вторник 2	519	21,09	13,6	101,43	624,01	11,72	559	22,522632	11,44105	85,76789	558,491053	9,99	
Среда 2	570	16,828374	17,941087	80,353043	560,0286957	48,18728	602	16,75	19,96	92,22	618,25	13,84	
Четверг 2	538	35,61	31,14	83,5	750,76	75,14	546	18,727143	18,025	53,03071	443,28	33,9	
Пятница 2	537	26,77	38,35	65,81	716,68	0,44	552	26,434583	34,47083	70,02375	689,746667	0,45083	
<i>Средн. за 10 дней:</i>	545,9	25,202543	22,738379	82,799896	640,3818696	20,80673	570	21,079637	22,56703	79,36005	607,552681	12,8228	
	Суммарный объем блюд, гр 700	ОБЕД					Суммарный объем блюд, гр 800	ОБЕД					
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)	
		Понедельник 1	708	27,6	19,27	115,06		751,66	10,1	830	32,291597	23,27285	133,854
Вторник 1	703	23,52802	40,04298	95,45698	836,37	17,029	812	26,47	45,97	102,67	933,47	25,29	
Среда 1	700	17,05	15,72	92,85	558,34	26,98	804	19,84452	18,52831	106,0985	644,96	32,4883	
Четверг 1	702	31,48	21,91	99,26	759,99	7,98	828	37,443675	26,23521	122,2852	919,295556	9,21556	
Пятница 1	715	23,602	34,372	126,996	909,7	9,962	826	26,836667	39,91	143,4067	1040,5	11,74	
Понедельник 2	703	18,461538	16,706538	103,71154	621,3	21,27654	808	21,660526	19,82842	120,1379	727,077895	24,6805	
Вторник 2	705	23,846583	33,647417	91,551417	764,04	29,712	822	27,72	39	106,4333	888,696667	37,51	
Среда 2	733	23,43	25,08	98,91	725,36	10,88	858	27,532015	29,29227	118,3249	858,70381	13,1436	
Четверг 2	704	29,678519	33,15963	102,72963	829,32	13,44	807	34,692159	37,78583	118,8977	956,052	16,2149	
Пятница 2	715	24,760989	40,949761	109,98776	907,24	17,52175	834	28,3	46,12	123,72	1022,99	25,74	
<i>Средн. за 10 дней:</i>	708,8	24,343765	28,085832	103,65133	766,332	16,48813	822,9	28,279116	32,59429	119,5828	887,619259	20,8363	
	Суммарный объем блюд, гр 300	ПОЛДНИК											
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)							
		Понедельник	300	5,654	24,951	51,03	419,4	0,03					
Вторник	300	6,98	15,78	83,87	510,68	2,6							
Среда	310	4,32	20,92	63,66	459,64	0,31							
Четверг	300	4,37	11,22	50,41	320,91	4,03							
Пятница	300	6,07	19,02	58	430	0,03							
Понедельник	300	8,46	11,34	66,44	394,7	2,6							
Вторник	307	3,55	15,321	42,95	244,99	2,83							
Среда	300	6,07	25,02	69	530	0,03							
Четверг	300	6,47	16,82	39,91	341,91	4,03							
Пятница	300	5,98	6,95	65,97	349,6	0,03							
<i>Средн. за 10 дней:</i>	302	5,79	16,73	59,12	400,18	1,65							

