

Согласовано
Директор МБОУ «Добринская ООШ
им. Смирнова Н.
Насим М. В. /
от « 01 » сентября 2022 г.

Утверждено:
Директор
МАУ «Школьное питание»
А. С. Персианов /
от « 1 » сентября 2022 г.

**Циклическое меню для организации питания обучающихся
в муниципальных общеобразовательных учреждениях**

Обучающихся в 1-4 классах

Для питающихся бесплатно 5-11 классы

Гурьевский муниципальный округ

2022-2023 год

Меню для питающихся в 1-4 классах .

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B	B1	C
ЗАВТРАК														
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	276	9,2	8,3	39,2	148	26,99	236	0,9	34	98	0,3	0,6
3	Батон йодированный с сыром	40	78,5	2,17	0,5	18,2	8,55	5,85	29,25	0,54	23	0	0,05	0
ПР	Йогурт	90	67	3	2	10,2	120	12,5	112,2	0,8	8	98	0,03	4,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	48,5	1,14	7,71	10	0	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8
	Итого за прием	530,00	470	15,51	18,51	77,6	276,55	144,42	562,99	20,66	65	244	0,42	12,7
ОБЕД														
71	Подгарнировка помидор свежий	60	9,36	0,49	0	1,52	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с сухариками	200	129,72	4,41	8	18,06	18,4	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны отварные с маслом	150	245	13,155	10,2	66,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	27,88	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	740,00	776,24	33,625	30,66	133,71	153,83	254,41	411,63	12,08	29,74	1279,6	6,79	43,7
Полдник														
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
382	Какао на молоке	200	145	4	0,8	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
338	Фрукт по сезону	150	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	390,00	383	6,1	5,1	66,7	325,2	37,6	124,3	1,5	18	98,3	0,04	5,1

		Всего	1660,00	1629,24	55,24	54,27	278,01	755,58	436,43	1098,92	34,24	112,74	1621,94	7,25	61,50
МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)															
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
ЗАВТРАК															
71	Подгарнировка помидор свежий	60	9,36	0,49	0	1,52	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91	
291	Плов по-домашнему из птицы	240	417,8	22,6	20,75	32,5	21,3	42,1	168,2	1,8	56,2	5,07	0,02	1,59	
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0	
349	Компот из яблок	200	94,2	0,04	0,04	14,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	630,00	668,16	25,6	21,04	82,86	36,7	50,78	189,42	4,2	56,2	222,87	0,11	18,5	
ОБЕД															
70	Огурец свежий	60	8	0,5	0	5,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23	
112	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	128	2,12	6,39	10,52	88,29	62,9	102,7	1,51	9	115	0,12	20,21	
/354	Котлета куриная с соусом	90	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96	
304	Капуста тушеная	150	189,35	2,9	3,7	27,2	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0	
349	Компот из сухофруктов	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	
	Итого за прием	740,00	744,94	20,67	23,5	102,25	170,56	135,71	364,87	5,32	61,1	539,2	7,67	45,4	
Полдник															
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0	
338	Фрукт	120	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0	
379	Кофейный напиток на молоке	200	98,64	0,4	0	10,04	56	15,66	19,14	3,83	0	48	0,04	8	
	Итого за прием	360,00	336,64	2,5	4,3	55,54	66,2	18,06	31,24	4,53	0	48,3	0,05	8	

		Всего	1730,00	1749,74	48,77	48,84	240,65	273,46	204,55	585,53	14,05	117,30	810,37	7,83	71,90
--	--	--------------	----------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------

МЕНЮ 1 неделя (среда 1)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
	ЗАВТРАК														
173	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	200	270	9,04	13,4	34,16	179,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36	
ПР	Творожный сырок в упак.	90	105	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1	
377	Чай с сахаром	200	44	0,16	0	27,88	0	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	520,00	498,8	18,47	19,95	78,02	294,48	244,41	398,44	7,14	47,74	379,3	0,36	23,64	
	ОБЕД														
71	Помидор свежий	60	9,36	0,49	0	1,52	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	124	2,4	5,69	12	47,3	21,75	50,89	0,81	256,8	897,6	0,06	27,14	
290	Гуляш из курицы	90	166,35	14,73	25,05	13,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2	
302	Гречка отварная с маслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02	
348	Компот из яблок	200	58,2	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	
	Итого за прием	740,00	704,05	30,43	37,34	112,35	96,96	60,08	234,7	6,31	260,34	1116,2	0,29	69,27	
	Полдник														
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0	
338	Фрукт	150	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0	
377	Чай с сахаром лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8	
	Итого за прием	390,00	270,33	6,61	5,44	53,21	122,75	101,48	197,64	19,12	0	48,3	0,05	8	

		<i>Всего</i>	<i>1650,00</i>	<i>1473,18</i>	<i>55,51</i>	<i>62,73</i>	<i>243,58</i>	<i>514,19</i>	<i>405,97</i>	<i>830,78</i>	<i>32,57</i>	<i>308,08</i>	<i>1543,80</i>	<i>0,70</i>	<i>100,91</i>
	МЕНЮ 1 неделя (четверг 1)														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
	ЗАВТРАК														
15	Сыр	10	54	4	5	0	9	0	0	0,6	0	0	0	0	0
210	Омлет со сливочным маслом	180	235	14,6	18,5	2,1	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28	
338	Фрукт	100	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток на молоке	200	98,64	0,4	0	10,04	56	15,66	19,14	3,83	0	48	0,04	8	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	520,00	509,44	21,47	23,75	46,22	115,73	35,85	131,04	6,32	22,74	48	0,13	8,28	
	ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	60	0,77	3,1	6,9	20,52	9,81	17,62	1,62	180,76	217,8	0,05	14,6	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	142,82	2,82	5,23	13,98	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	0,1	17,21	
259	Жаркое с мясом по-домашнему	220	334	34,4	19,34	47,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28	
80	Компот из ягоды	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	
	Итого за прием	730,00	746,75	42,04	28,38	114,43	151,68	94,09	247,6	5,53	210,77	1129,4	1,03	32,1	
	Полдник														
ПР	Иогурт	100	195	21,3	18,3	8,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1	
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	50	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1	
377*	Чай фруктовый с сахаром	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8	

	Итого за прием	350,00	327,33	32,91	25,74	19,51	342,55	169,48	409,94	20,02	36	244	0,1	18,2
	Всего	1600,00	1153,88	77,12	54,37	147,02	494,23	263,57	657,54	25,55	246,77	1373,40	1,13	50,30
МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК														
70	Огурец свежий	60	8	0,5	0	5,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
354	Котлета рыбная Дружба сметанном соусе	90	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
304	Рис отварнойс маслом	150	209,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
352	Кисель плодово-ягодный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	630	685,92	18,61	17,87	110,98	150,4	112,04	289,02	4,73	52,34	585,8	7,52	29,37
ОБЕД														
70	Помидор свежий	60	9,36	0,49	0	1,52	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
82	Борщ Сибирский со сметаной	200	142	1,45	4,12	10,2	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23
207	Макаронник с курицей и сыром	200	522	26,09	24,09	49,8	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
352	Компот из сухофруктов	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	700	874,52	31,78	28,67	106,31	171,15	113,72	287,03	5,7	51,24	381	7,16	33,28
Полдник														
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0

ПР	Кондитер. издел. весовое	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
382	Какао на молоке	200	118,1	4,08	3,5	17,58	122	14	90	0,56	0,04	108,5	0,06	7,12
	Итого за прием	390,00	356,1	6,18	7,8	63,08	132,2	16,4	102,1	1,26	0,04	108,8	0,07	7,12
	Всего	1720,00	1916,54	56,57	54,34	280,37	453,75	242,16	678,15	11,69	103,62	1075,60	14,75	69,77

МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
70	Помидор свежий	60	9,36	0,49	0	1,52	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароньы отварные с маслом	150	245	13,155	14,025	46,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
379	Чай с сахаром	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	530	579,76	30,985	28,955	77,59	187,18	221,14	386,06	9,42	49,5	225,88	6,6	26,32
	ОБЕД													
48	Салат из свежих овощей/ капуста, морковь, свёкла, чесночек с р/м	60	60	0,77	3,1	6,9	20,52	9,81	17,62	1,62	180,76	217,8	0,05	14,6
101	Суп картофельный с рисом на к/б	200	122,6	1,58	2,19	21,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6
288	Бефстроганов из кур. печени в сливочном со	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Картофель отварной с маслом	150	245	13,155	14,025	46,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Кисель плодово-ягодный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	690	732,89	30,485	28,675	113,54	153,87	237,49	374,31	9,15	29,74	1149,2	6,64	29,07
	Полдник													
ПР	Йогурт	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
338	Фрукт 150г	100	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0

ПР	Йогурт	180	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Выпечка / пряник на замену.	70	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
	Итого за прием	450	545,6	17,17	18,28	61,6	445,8	88,16	253,9	2,12	38	98,64	0,1	12,22
	Всего	1700,00	1448,39	48,04	63,54	181,49	707,04	244,85	615,81	7,26	58,24	262,18	0,34	39,92

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
70	Помидор свежий	60	9,36	0,49	0	1,52	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
309	Макароны отварные с маслом и сыром	160	245	13,155	14,025	46,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
379	Чай с сахаром и молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	550	501,76	19,285	16,955	98,39	191,08	221,04	375,52	8,6	49,5	219,08	6,47	16,83
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60	8	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
103	Суп лапша на кур. бульоне с картофелем	210	178	1,82	4,92	10	116	69,87	138,2	1,39	17,98	536,8	0,11	15,59
269	Рагу по домашнему с курицей	200	320	19,8	12,5	29,3	18,29	29,54	104,3	1,11	0	2,69	0,07	0,17
349	Компот из яблок	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	60,67	2,17	0,25	19,62	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	710	694,59	202,16	242,19	806,65	2409,91	1200,46	2648,1	41,9	251,7	1986,7	14,19	180,76
	Полдник													
ПР	Йогурт	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
377	Чай с сахаром	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,4	0,01	3,67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0

	Итого за прием	330	502,33	18,51	16,74	53,41	428,75	136,68	309,84	19,32	18,01	98,7	0,05	8,77
	Всего	1590,00	1698,68	37,80	33,70	151,80	619,83	357,72	685,36	27,92	67,51	317,78	6,52	25,60
МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	288,93	21,3	12,88	33,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
ПР	Творожный сырок в упаковке.	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
ПР	Батон йодированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	Итого за прием	520	471,73	537,69	656,27	2088,7	6995,52	3383,47	7528,1	162,96	807,34	4603,4	35,46	432,11
	ОБЕД													
42	Салат из свежей капусты, моркови, кукурузы, с р/м	60	65	2,6	9	6,9	6,8	6,4	17,3	0,24	0	4,09	0,07	3,3
149	Суп Полевой на курином бульоне	200	133,63	2,52	9,24	10,4	95,63	65,72	99,2	1,54	15,13	142,88	0,07	12,8
/354	Бефстроганов из куриного филе в сливочном соусе 50/40	90	177,3	12,3	10,6	3,5	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304	Рис отварной	150	209,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
349	Компот из сухофруктов	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	740	781,87	24,47	34,05	95,38	131,78	126,44	327,69	4,95	16,23	148,17	0,73	24,27
	Полдник													
338	Фрукт 150г	150	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0

378	Кофейный напиток на молоке	200	28	2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
	Итого за прием	390	241	4,1	4,3	59,54	16,2	2,4	12,1	1,1	0	0,3	0,01	0
	Всего	1650,00	1494,60	566,26	694,62	2243,64	7143,50	3512,31	7867,93	169,01	823,57	4751,84	36,20	456,38

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
71	Свежий огурец	60	8	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
/354	Биточек мясной со сметанным соусом	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Гречка отварная с маслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
352	Чай фруктовый	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	630	681,45	30,76	27,82	112,84	145,43	46,57	198,62	4,44	41,33	4,83	0,2	40,75
	ОБЕД													
70	Подгарнировка /Помидор свежий	60	10,8	0,6	0,24	2,1	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
102	Похлебка Деревенская с картофелем	200	120,84	1,65	5,09	9,93	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35
/354	Курица запеченная /шашлычок в соб. Соку	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Картофель отварной с маслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
352	Кисель плодово-ягодный	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	750	779,81	33,7	28,26	109,41	222,88	105,32	326,31	5,87	48,62	983,85	3,25	118,19
	Полдник													
338	Фрукт	150	90,00	0,60	0,00	42,00	18,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Иогурт 2,5%	90	75,00	7,10	6,30	2,90	115,00	35,20	112,20	0,80	18,00	98,00	0,03	5,10

383	Какао с молоком	200	138,10	3,44	3,50	24,41	129,60	50,56	129,60	1,22	20,00	0,34	0,06	7,12
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171,00	1,80	4,30	24,50	1,20	2,40	12,10	0,10	0,00	0,30	0,01	0,00
	Итого за прием	400	474,10	12,94	14,10	93,81	263,80	88,16	253,90	3,32	38,00	98,64	0,10	12,22
	Всего	1780,00	1935,36	77,40	70,18	316,06	632,11	240,05	778,83	13,63	127,95	1087,32	3,55	171,16

МЕНЮ на замену №1

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
71	Свежий огурец	60	8	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
ПР	Сосиска отварная	50	145	7	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны отварные с маслом	150	504,7	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36
352	Кисель плодоваягодный	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	590	860,56	17,01	19,89	98,27	239	204	411	6,49	9,4	223,7	0,45	45,4
	ОБЕД													
64	Огурец соленый порц.	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
104	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	118,81	5,83	4,56	13,59	25,52	32,01	10,3,97	1,51	3,96	115	0,12	9,87
ПР	Сосиска отварная	50	145	7	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны отварные с маслом	150	304,7	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36
352	Кисель плодоваягодный	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб ржаной	30	61,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	730	816,53	31,015	34,545	144,79	173,66	222,7	311,99	10,17	53,46	127,97	0,65	34,94
	Полдник													
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
ПР	Йогурт	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
377	Чай с сахаром	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,4	0,01	3,67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
	Итого за прием	420	577,33	25,61	23,04	56,31	543,75	171,88	422,04	20,12	36,01	196,7	0,08	13,87
	Всего	1740,00	2254,42	73,64	77,48	299,37	956,41	598,58	1145,03	36,78	98,87	548,37	1,18	94,21

МЕНЮ на замену №2

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК														
71	Свежий огурец	60	8	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
269	Рагу по домашнему с курицей	200	266	19,8	12,5	14,3	18,29	29,54	104,3	1,11	0	2,69	0,07	0,17
349	Компот из сухофруктов	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
Пр	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	100	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	590	515	22,56	17,89	73,68	43,18	38,22	125,52	2,27	0	7,26	0,16	17,08
ОБЕД														
71	Свежий огурец	60	8	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
82	Борщ со сметаной	210	180,87	2,79	4,12	15,51	93	55,88	110,5	1,39	17,98	536,8	0,11	15,59
269	Рагу по домашнему с курицей	200	266	19,8	12,5	14,3	18,29	29,54	104,3	1,11	0	2,69	0,07	0,17
349	Компот из сухофруктов	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
Пр	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	79,8	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	720	670,59	26,29	22,22	74,27	133,34	102,28	263,51	3,74	17,98	544,86	0,3	32,67
Полдник														
ПР	Творожный сырок в упак.	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
ПР	Йогурт	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
377	Чай с сахаром	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,4	0,01	3,67
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье	40	171	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
	Итого за прием	420	577,33	25,61	23,04	56,31	543,75	171,88	422,04	20,12	36,01	196,7	0,08	13,87

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.ДеЛи принт 2011 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
---	--------------------	----------	----------	----------	---------	-------------	---------------------------	--	--	--	---------------	--	--	--

							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	Итого на 10 дней прием завтрак	5600,00	5833,82	726,62	868,66	2816,2	8631,67	4514,78	10253	230,39	1234,7	6538,5	57,33	615,7
	Итого на прием за 1 завтрак /среднее	539	602,3	26,2	23,6	106,7	191,1	136,2	336,5	6,9	72,02	156,8	3,2	38,6
	Итого на 10 дней прием обед	7250,00	7637,85	477,06	524,31	1798,02	3794,26	2433,85	5454,55	100,73	959,72	8876,58	47,93	596,62
	Итого на прием за 1 обед /среднедневное	735	764,5	30,2	30,9	109,4	165,9	142,7	325,3	6,5	60,9	88,06	3,02	52,4

Норма по СанПину

	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B	B1	C
завтр мл	500	470	15,4	15,8	67	220	50	220	2,4	140			12
завтрак ст	550	544	18	18,4	76,6	240	60	240	3,6	180			14
обед мл	700	705	26	23,7	100,5	330	75	330	3,6	210			18
обед ст	800	816	27	27,6	115	360	90	360	5,4	270			21