

Согласовано
Директор МБОУ «Добринская ООШ
им. Савриловова 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 с 5- 11 классов .

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	240	352,8	11,04	9,96	47,2	177,6	26,99	236	0,9	34	98	0,3	0,6
3	Батон йодированный 50 гр с сыром 15	65	127,6	2,6	0,6	21,8	10,26	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	39,8	1,14	7,71	10	0	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8
	Итого за прием	595,00	587,2	17,78	20,27	89,2	307,86	144,42	562,99	20,66	65	244	0,42	12,7
	ОБЕД													
71	Подгарнировка помидор свежий	60	11,3	0,49	0	1,8	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с сухариками	240	155,6	5,29	9,6	21,06	36,5	33,8	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32
288	Курица запеченная /отварная с соусом	110	177,2	14,4	14,4	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны отварные с маслом	200	294	15,7	12,24	104,2	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	890,00	987,57	42,72	37,16	194,84	177,97	268,19	438,44	24,6	29,74	1280,44	6,82	43,7
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35	60	237	1,8	5,3	32,1	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	200	134	0,3	0	41	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	460,00	516	6,1	6,1	94,3	325,2	37,6	124,3	1,5	18	98,3	0,04	5,1
	Всего	1945,00	2090,77	66,60	63,53	378,34	811,03	450,21	1125,73	46,76	112,74	1622,74	7,28	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	11,3	0,49	0	1,8	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
291	Плов по-домашнему из птицы	240	501,38	27,16	24,91	39	24,66	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
338	Фрукт	150	100	0,45	0	31,5	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	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	700,00	839,88	31,2	25,36	108,86	40,06	53,03	220,42	4,8	66,91	222,87	0,11	18,5
	ОБЕД													
70	Огурец свежий	60	41,9	5,25	0	5,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
112	Суп-лапша домашняя с картофелем	210	132	2,4	6,7	11,2	88,29	62,9	102,7	1,51	9	115	0,12	20,21
8/354	Котлета куриная с соусом	110	238	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
304	Капуста тушеная	200	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		0,04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	860,00	920,15	29,67	25,28	126,93	176,6	143,93	391,68	17,84	61,1	540	7,7	45,4
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35	60	237	1,8	5,3	32,1	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
338	Фрукт	200	134	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	469,64	2,5	5,3	63,14	66,2	18,06	31,24	4,53	0	48,3	0,05	8
	Всего	1920,00	2229,67	63,37	55,94	298,93	282,86	215,02	643,34	27,17	128,01	811,17	7,86	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	240	381	10,8	16,8	41,5	201,3	181,8	258,3	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	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	580,00	663	21,12	23,51	94,08	316,3	264,41	428,44	7,14	47,74	379,3	0,36	23,64
	ОБЕД													
71	Подгарнировка помидор свежий	60	11,3	0,49	0	1,8	0	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91

88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	210	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	110	203,3	18	30,8	16,2	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречка отварная с маслом	200	324	11,49	8,12	47,2	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		0,04	8
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	860,00	925,5	39,84	45,58	144,66	103	68,3	261,51	18,83	260,3	1117	0,32	69,27
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печенье. 35-	60	237	1,8	5,3	32,1	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
338	Фрукт	200	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	336,33	6,61	6,44	60,81	122,75	101,48	197,64	19,12	0	48,3	0,05	8
	Всего	1830,00	1924,83	67,57	75,53	299,55	542,05	434,19	887,59	45,09	308,08	1544,60	0,73	100,91

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	15	81	6	7,5	0	9	0	0	0,6	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	200	84	0,6	0	42	18	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
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	645,00	631,64	24,66	26,41	75,94	124,73	35,85	131,04	6,32	22,74	48	0,13	8,28
	ОБЕД													
43	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	810,00	797,06	45,14	25,98	129,45	144,1	96,7	291,41	16,61	30,01	916,49	4,01	87,5
	Полдник													
ПР	Иогурт	180	174	4,3	6,8	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1

71	Подгарнировка из свежего помидора	60	41,9	5,25	14,48	5,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
288	Курица запеченная /отварная с соусом	110	177,2	14,4	14,4	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны отварные с маслом	200	294	15,7	12,24	104,2	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	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	620	746,7	41,58	44,21	147,81	194,59	223,04	382,32	8,28	49,5	431,48	6,58	30,64
	ОБЕД													
48	Салат из свежих овощей/ капуста,морковь,свёкла,чесночек с р/м	100	100	1,28	5,1	11,5	34,2	16,3	21,62	1,62	180,76	217,8	0,05	14,6
101	Суп картофельный с рисом на к/б	240	147,2	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 соусе	110	177,2	14,6	14,6	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Картофель отварной с маслом	200	326	17,3	14,03	62,1	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	830	1053,87	40,5	31,74	149,29	159,91	245,71	401,12	21,67	29,74	1150,04	6,67	29,07
	Полдник													
ПР	Йогурт	180	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
338	Фрукт 150г	150	100	0,45	0	31,5	9	0	0	0,6	0	0	0	0
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	Кондитерское изделие/пряник,вафли,печень	60	237	1,8	5,3	32,1	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
	Итого за прием	430	711,6	17,62	19,28	100,7	454,8	88,16	253,9	2,72	38	98,64	0,1	12,22
	Всего	1880,00	711,60	17,62	19,28	100,70	454,80	88,16	253,90	2,72	38,00	98,64	0,10	12,22

МЕНЮ 2 неделя (вторник 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 Дружба с маслом сливочным	240	523	13,155	14,03	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36
3	Сыр плорционно	15	51,6	2,5	2,61	0	100	4,5	64	0,1	23	5,07	0	0,08
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	150	100	0,45	0	31,5	9	0	0	0,6	0	0	0	0
379	Чай с сахаром и лимоном	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12

	Итого за прием	415	385,2	9,18	5,7	69,2	238,6	55,06	193,6	1,92	43	5,41	0,06	7,2
	ОБЕД													
47	Салат из свеж. Помидор и огурцов с р/м	100	100	0,49	5	6,9	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
82	Борщ Сибирский со сметаной	240	170	1,9	12,6	24,3	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23
265	Каша гречневая по-Купечески с мясом и овощами	240	538	27	51,12	48,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
368	Компот из яблок	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	760	1011,47	35,92	64,64	138,03	137,68	114,35	259,12	16,44	0,24	164	0,21	20,58
	Полдник													
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	1625,00	1657,67	56,26	85,60	215,53	713,08	253,07	642,62	19,78	58,24	262,98	0,37	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	Подгарнировка из свежего помидора	60	41,9	5,25	14,48	5,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
309	Макароны отварные с маслом и сыром	220	336,8	13,155	14,03	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	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	150	100	0,45	0	31,5	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	680	712,3	25,085	31,6	121,8	198,49	222,94	371,78	7,46	49,5	424,68	6,45	21,15
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60	21,3	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
42	Салат из свежей капусты, моркови, кукурузы, с р/м	100	65	2,6	9	6,9	6,8	6,4	17,3	0,24	0	4,09	0,07	3,3
103	Суп лапша на кур. бульоне с картофелем	240	177,6	2,18	5,9	12	116	69,87	138,2	1,39	17,98	536,8	0,11	15,59
269	Рагу по домашнему с курицей	240	319	23,7	15	35,6	22,6	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	860	860,5	248,55	355,6	984,79	2460	1243,5	2765,2	89,94	251,7	2405,17	14,34	192,7
	Полдник													
ПР	Йогурт	180	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	60	237	1,8	5,3	32,1	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
	Итого за прием	440	568,33	18,51	17,74	61,01	428,75	136,68	309,84	19,32	18,01	98,7	0,05	8,77
	Всего	1980,00	2141,13	43,60	49,34	182,81	627,24	359,62	681,62	26,78	67,51	523,38	6,50	29,92

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	240	346,2	25,56	14,8	39,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
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	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	133	3,06	0,41	21,8	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	580	582,2	645,15	842,9	2578,4	7103,1	3471,5	7758,5	257,9	807,3	5645,95	35,74	460,31
	ОБЕД													
42	Салат из свежей капусты,моркови,кукурузы,с р/м	100	98	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	240	159,6	3,05	11,08	12,48	105,9	85,72	105,6	1,54	15,13	142,88	0,07	12,8
0/354	Бефстроганов из куриного филе в сливочном соусе 65/45	110	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304	Рис отварной	200	309	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	930	1053,37	30,17	37,42	118,7	148,09	154,66	360,9	17,47	16,23	148,97	0,76	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	60	237	1,8	5,3	32,1	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0

	Итого за прием	410	307	4,1	5,3	67,14	16,2	2,4	12,1	1,1	0	0,3	0,01	0
	Всего	1920,00	1942,57	679,42	885,65	2764,20	7267,40	3628,59	8131,52	276,47	823,57	5795,22	36,51	484,58

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													
70	Огурец свежий	60	21,3	5,25	0	5,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
8/354	Биточек мясной со сметанным соусом	110	225,9	21,8	15,7	18,4	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Гречка отварная с маслом	200	324	11,5	8,12	51,4	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	50	133	3,06	0,41	21,8	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	150	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием	770	844,3	43,35	27,73	142,72	143,35	48,47	194,88	4,54	41,33	424,06	0,18	45,07
	ОБЕД													
70	Подгарнировка /Помидор свежий	100	41,9	0,6	0,24	2,1	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
102	Похлебка Деревенская с картофелем	240	145	1,95	6,08	11,9	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35
8/354	Курица запеченная /шашлычок в соб.соку	110	225,5	18,6	12,88	17,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Картофель отварной с маслом	200	283	9,62	7,06	42,1	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	930	998,2	38,89	30,68	137,38	228,92	113,54	353,12	18,39	48,62	984,65	3,28	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	2100,00	2316,60	95,18	72,51	373,91	636,07	250,17	801,90	26,25	127,95	1507,35	3,56	175,48

МЕНЮ на замену №1

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

ЗАВТРАК							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
64	Огурец порц.	30	6,3	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
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	14,03	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	50	133	3,06	0,41	21,8	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		580	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.	40	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	14,03	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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
Итого за прием		730	879,71	34,285	35,01	165,33	179,7	230,92	338,8	22,69	53,46	128,77	0,68	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		1730,00	2317,60	76,91	77,94	319,91	962,45	606,80	1171,84	49,30	98,87	549,17	1,21	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														
72	Огурец соленый порц.	30	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
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	50	133	3,06	0,41	21,8	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	580	568,6	23,38	12,95	82,4	38,49	39,59	123,96	2,07	0	7,18	0,13	10,27
	ОБЕД													
72	Огурец соленый порц.	40	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
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	40	121,3	4,2	0,5	26,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	83,4	2,48	0,42	12,9	12,2	16,4	54,3	13,2	0	1,6	0,06	0
	Итого за прием	730	754,17	29,49	17,58	94,81	134,69	111,87	288,76	16,06	17,98	545,58	0,3	25,86
	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

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур 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	6355,00	6765,44	883,36	1066	3547,7	8817,5	4630,8	10533	323,75	1245	8411,55	57,55	656,86
	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	8550,00	9750,06	591,41	699,16	2257,21	3920,87	2572,76	5832,56	258,87	778,96	9294,16	51,28	668,28
	Итого на прием за 1 обед /среднедневное	847	965,9	58,8	69,3	225	391,4	142,7	325,3	6,5	60,9	88,06	3,02	52,4