

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ Ромненская СОШ  Т.В.Пашченко

«31» августа 2022

24-х дневное меню для обучающихся филиала МОБУ Ромненская СОШ-Каховская ООШ возраст 7-11 лет осенне-зимний сезон
(завтрак и второй завтрак)



№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17
302М/ссж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05		14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
71М	Поджаренная из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	22,28	18,14	80,18	574,74	0,22	9,20	26,94	1,56	61,70	288,21	66,02	4,36
Завтрак-2														
416 М	Руллет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		380	8,95	13,48	47,66	352,72	0,31	16,12	15,37	4,12	156,91	193,71	68,10	4,95
Всего за Понедельник-1		882	31,23	31,62	127,84	927,46	0,53	25,32	42,31	5,68	218,60	481,92	134,12	9,31
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	90	11,22	11,12	13,73	200,19	0,10	0,66	31,40	3,38	53,18	156,58	27,99	0,92
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
71 М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20

Итого за Завтрак		535	19,74	15,64	69,13	502,78	0,28	153,37	88,25	4,73	191,42	279,95	81,35	3,48
Завтрак-2														
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121,00	0,08	0,13	3,00	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Фрукт (Груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	380	6,14	1,62	57,08	274,30	0,13	11,23	3,00	1,50	71,30	88,30	43,50	6,70
Всего за вторник -1		870	25,88	17,26	126,21	777,08	0,41	164,60	91,25	6,23	262,72	368,25	124,85	10,18
День/неделя: Среда-1														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		545	17,51	16,28	77,29	530,84	0,26	40,16	88,42	1,17	487,09	426,06	88,63	2,55
Завтрак-2														
406 (начинка 467)	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	380	4,51	2,17	53,94	260,18	0,11	11,43	0,00	1,68	51,08	70,23	38,67	6,57
Всего за Среда-1		925	22,03	18,44	131,23	791,02	0,37	51,59	88,42	2,85	538,17	496,29	127,30	9,12
День/неделя: Четверг-1														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,06	7,00	40,89	262,41	0,31	0,00	25,60	0,64	16,99	215,13	143,00	4,81
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	38,85	17,73	73,57	586,26	0,50	6,76	73,20	3,26	68,38	451,16	179,15	7,91

Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/N410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	5,05	2,25	59,18	285,01	0,11	57,20	14,54	1,35	58,53	67,07	26,85	3,49
Всего за четверг 1		882	43,90	19,98	132,74	871,26	0,60	63,96	87,74	4,62	126,91	518,22	206,01	11,39
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		505	27,42	22,90	77,99	625,41	0,28	8,15	91,50	2,40	170,13	290,92	46,04	2,96
Завтрак-2														
434 (начинка 468)	Пирожок с творожной начинкой	50	8,51	6,56	30,11	254,70	0,34	0,12	7,00	0,64	33,62	56,13	9,75	0,55
	Ряженка	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04				223,20	165,60	25,20	0,18
	Фрукт (яблоко)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	14,85	11,27	46,18	391,65	0,42	53,67	15,40	0,85	292,52	245,88	48,60	1,04
Всего за Пятница-1		840	42,27	34,17	124,16	1017,05	0,70	61,82	106,90	3,24	462,65	536,80	94,64	4,00
Понедельник -2														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88

	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	26,24	23,46	84,67	656,44	0,56	10,90	44,00	2,19	60,71	396,17	174,80	8,47
Завтрак-2														
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	380	6,95	4,30	56,47	293,09	0,10	50,99	22,71	1,07	67,60	82,69	33,50	4,18
Всего за Понедельник-2		837	33,18	27,75	141,14	949,53	0,66	61,89	66,71	3,26	128,31	478,86	208,30	12,64
Вторник -2														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		545	17,51	16,28	77,29	530,84	0,26	40,16	88,42	1,17	487,09	426,06	88,63	2,55
Завтрак-2														
406 (начинка 467)	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	380	4,51	2,17	53,94	260,18	0,11	11,43	0,00	1,68	51,08	70,23	38,67	6,57
Всего за Вторник-2		925	22,03	18,44	131,23	791,02	0,37	51,59	88,42	2,85	538,17	496,29	127,30	9,12
День/неделя: Среда -2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54

	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак		612	26,27	28,02	78,98	680,55	0,23	63,02	17,50	4,19	93,97	341,36	78,32	3,97
Завтрак-2														
427	Булочка Октябренок	50	5,65	1,45	21,21	120,50	0,08	0,05	0,00	1,07	76,00	83,81	23,19	0,68
	Сок яблочный	180	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Итого	380	8,90	2,40	72,91	356,50	0,16	19,05	0,00	1,87	102,00	139,81	94,19	4,38
Всего Среда 2		992	35,17	30,42	151,89	1037,05	0,39	82,07	17,50	6,05	195,97	481,17	172,51	8,35
Четверг-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		522	22,59	21,43	86,00	629,65	0,29	19,08	40,75	5,44	83,80	245,92	49,04	4,91
Завтрак-2														
406	Пирожки с джемом	50	2,75	0,90	28,63	133,62	0,05	0,08	0,00	0,52	8,81	27,63	11,37	0,52
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	380	3,54	1,54	65,60	291,77	0,10	51,04	0,00	0,95	42,48	50,07	30,45	4,10
Всего Четверг 2		902	26,13	22,96	151,60	921,42	0,38	70,12	40,75	6,38	126,28	295,99	79,49	9,01
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
321/К/ссж	Мясо курицы запеченое	90	14,81	9,45	1,19	146,95	0,08	9,45	26,81	1,43	23,48	139,32	19,53	0,82
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54

Итого за Завтрак		515	25,89	18,24	67,25	532,21	0,37	47,18	57,77	2,47	213,03	371,73	81,26	3,13
Завтрак-2														
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
	Фрукты (Апельсин)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	5,33	2,74	46,65	235,95	0,12	89,65	10,40	1,95	56,68	77,55	36,23	1,32
Всего за Пятница-2		895	31,23	20,98	113,90	768,16	0,49	136,83	68,17	4,42	269,71	449,28	117,49	4,46
День/неделя: Понедельник -3														
Завтрак														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		505	27,42	22,90	77,99	625,41	0,28	8,15	91,50	2,40	170,13	290,92	46,04	2,96
Завтрак-2														
434 (начинка 468)	Пирожок с творожной начинкой	50	8,51	6,56	30,11	254,70	0,34	0,12	7,00	0,64	33,62	56,13	9,75	0,55
	Ряженка	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04				223,20	165,60	25,20	0,18
	Фрукт (яблоко)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	14,85	11,27	46,18	391,65	0,42	53,67	15,40	0,85	292,52	245,88	48,60	1,04
Всего за Понедельник 3		840	42,27	34,17	124,16	1017,05	0,70	61,82	106,90	3,24	462,65	536,80	94,64	4,00
Вторник-3														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Картофельное пюре	160	3,50	4,26	23,66	147,40	0,17	27,67	19,52	0,18	48,15	103,97	35,32	1,30
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54

	йодированный													
Итого за Завтрак		505	17,82	13,93	72,17	490,15	0,42	88,68	81,57	3,92	114,95	258,04	68,57	2,97
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№406/472	Пирожки печеные с морковью и изюмом	50	3,42	2,49	22,41	125,96	0,06	0,39	335,11	0,57	14,27	42,38	11,76	0,59
Сб.рец.2007г/№389	Сок персиковый	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	90,00	1,44	9,00	27,00	21,60	0,36
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	380	4,56	2,94	67,56	318,86	0,13	18,69	425,11	2,61	51,77	93,38	51,36	4,40
Всего Вторник -3		885	22,38	16,87	139,73	809,01	0,55	107,38	506,68	6,53	166,72	351,42	119,93	7,37
Среда-3														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		545	17,51	16,28	77,29	530,84	0,26	40,16	88,42	1,17	487,09	426,06	88,63	2,55
Завтрак-2														
406 (начинка 467)	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого	380	4,51	2,17	53,94	260,18	0,11	11,43	0,00	1,68	51,08	70,23	38,67	6,57
Всего Среда 3		925	22,03	18,44	131,23	791,02	0,37	51,59	88,42	2,85	538,17	496,29	127,30	9,12
Четверг -3														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	26,24	23,46	84,67	656,44	0,56	10,90	44,00	2,19	60,71	396,17	174,80	8,47

Завтрак-2														
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	380	6,95	4,30	56,47	293,09	0,10	50,99	22,71	1,07	67,60	82,69	33,50	4,18
Всего за Четверг 3		837	33,18	27,75	141,14	949,53	0,66	61,89	66,71	3,26	128,31	478,86	208,30	12,64
Пятница-3														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,06	7,00	40,89	262,41	0,31	0,00	25,60	0,64	16,99	215,13	143,00	4,81
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	38,85	17,73	73,57	586,26	0,50	6,76	73,20	3,26	68,38	451,16	179,15	7,91
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	5,05	2,25	59,18	285,01	0,11	57,20	14,54	1,35	58,53	67,07	26,85	3,49
Всего за Пятница-3		882	43,90	19,98	132,74	871,26	0,60	63,96	87,74	4,62	126,91	518,22	206,01	11,39
Понедельник -4														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		522	22,59	21,43	86,00	629,65	0,29	19,08	40,75	5,44	83,80	245,92	49,04	4,91
Завтрак-2														
406	Пирожки с	50	2,75	0,90	28,63	133,62	0,05	0,08	0,00	0,52	8,81	27,63	11,37	0,52

	джемом													
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	380	3,54	1,54	65,60	291,77	0,10	51,04	0,00	0,95	42,48	50,07	30,45	4,10
Всего Понедельник-4		902	26,13	22,96	151,60	921,42	0,38	70,12	40,75	6,38	126,28	295,99	79,49	9,01
Вторник-4														
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
Итого за Завтрак		540,0	15,75	11,27	62,03	414,84	0,20	40,16	58,02	1,24	443,20	354,00	69,40	2,16
Завтрак-2														
406/457	Пирожки с фаршем мясным с луком	50	7,25	4,73	15,28	132,65	0,07	0,07	11,65	1,09	11,27	64,05	15,81	0,74
	Ряженка	180	5,40	4,50	7,56	91,80	0,04				223,20	165,60	25,20	0,18
	Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	Итого	380	14,00	9,53	34,99	288,95	0,16	90,07	11,65	1,39	285,47	264,15	60,51	1,37
Всего Вторник-4		920	29,75	20,79	97,02	703,79	0,36	130,23	69,67	2,62	728,66	618,15	129,90	3,53
Среда-4														
Завтрак														
321/К/ссж	Мясо курицы запеченое	90	14,81	9,45	1,19	146,95	0,08	9,45	26,81	1,43	23,48	139,32	19,53	0,82
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		515	25,89	18,24	67,25	532,21	0,37	47,18	57,77	2,47	213,03	371,73	81,26	3,13

Завтрак-2														
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
	Фрукты (Апельсин)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	5,33	2,74	46,65	235,95	0,12	89,65	10,40	1,95	56,68	77,55	36,23	1,32
Всего за Среда 4		895	31,23	20,98	113,90	768,16	0,49	136,83	68,17	4,42	269,71	449,28	117,49	4,46
Четверг -4														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченое с маслом	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,06	7,00	40,89	262,41	0,31	0,00	25,60	0,64	16,99	215,13	143,00	4,81
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		502	38,85	17,73	73,57	586,26	0,50	6,76	73,20	3,26	68,38	451,16	179,15	7,91
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
	Итого	380	5,05	2,25	59,18	285,01	0,11	57,20	14,54	1,35	58,53	67,07	26,85	3,49
Всего за Четверг 4		882	43,90	19,98	132,74	871,26	0,60	63,96	87,74	4,62	126,91	518,22	206,01	11,39
Пятница-4														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак		612	26,27	28,02	78,98	680,55	0,23	63,02	17,50	4,19	93,97	341,36	78,32	3,97
Завтрак-2														
427	Булочка Октябренок	50	5,65	1,45	21,21	120,50	0,08	0,05	0,00	1,07	76,00	83,81	23,19	0,68

	Сок яблочный	180	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Итого	380	8,90	2,40	72,91	356,50	0,16	19,05	0,00	1,87	102,00	139,81	94,19	4,38
Итого за день														
Всего Пятница-4		992	35,17	30,42	151,89	1037,05	0,39	82,07	17,50	6,05	195,97	481,17	172,51	8,35
	Среднее значение завтрак	531	23,07	19,41	79,87	588,92	0,33	46,52	589,97	2,68	218,28	358,57	77,80	4,82
	Соотношение к ЭЦ		16%	30%	54%									
	Выполнение СанПиН 3590-20		30%	25%	24%	25%	27%	78%	84%	27%	20%	33%	31%	40%
	Среднее значение за 2 завтрак	380	7,73	5,62	54,27	306,19	0,18	34,65	38,86	1,67	133,53	138,86	52,68	4,23
	Соотношение к ЭЦ		10%	17%	71%									
	Выполнение СанПиН 3590-20		10%	7%	16%	13%	15%	58%	6%	17%	12%	13%	21%	35%
	Среднее значение за день	911	30,80	25,02	134,14	895,10	0,51	81,17	628,83	4,36	351,81	497,43	130,47	9,05
	Соотношение к ЭЦ		14%	25%	60%									
	Выполнение СанПиН 3590-20		40%	32%	40%	38%	42%	135%	90%	44%	32%	45%	52%	75%
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		77	79	335	2 350	1,2	60,0	700,0	10,0	1 100,0	1 100,0	250,0	12,0

