Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше для приорететных семей на весенне-летний период период на 2023-2024 уч.года

Согласовано: МБОУ "Отрадненская СОШ"

Директор школы

Жук О.Н._____

"21" 02 20 24 г.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н._____

"21" 02 20 24 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
I день																
	Завтрак (38-50)															
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
МУП КШП 31.08.2022	Булочка завятушка с сахаром	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Итого:		**12,59**	**13,44**	**84,87**	**530**	**168,87**	**60,23**	**261,1**	**3,31**	**67,8**	**76,28**	**0,21**	**0,21**	**1,55**	**0,99**
	Обед (65-00)															
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,24	15,29	11,92	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
227 с-к 2017	Рыба, припущенная с соусом сметанным	80	10,25	2,12	2,14	78	45,16	23,75	128,27	0,95			0,01	0,01		11,1
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3
360 с-к 2017г	Кисель из повидла,	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6

	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		**26,224**	**26,45**	**104,4**	**612,32**	**236,31**	**170,85**	**457,75**	**7,48**	**0**	**967,6**	**0,58**	**0,34**	**5,66**	**93**
	Полдник (20-00)															
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
хлебокомбинат	Сушка Посольский "Челночок"	50	4,5	3,25	34,5	185	-	-	-	11,7	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-
	Итого		**4,57**	**3,27**	**49,5**	**245**	**11,1**	**1,4**	**2,8**	**11,98**	**0,45**	**0**	**17,55**	**13,95**	**7,94**	**0,03**
	Итого за день:		***43,384***	***43,16***	***238,77***	***1387,32***	***416,28***	***232,48***	***721,65***	***22,77***	***68,25***	***1043,9***	***18,34***	***14,5***	***15,15***	***94,02***
2 день																
	Завтрак															
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины с соусом томатным	50/50	10,40	28,19	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21		16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		**22,23**	**34,7**	**75,81**	**706,27**	**328,63**	**53,46**	**317,05**	**25,53**	**5,3**	**41,16**	**3,44**	**0,51**	**2,02**	**18,45**
	Обед															
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,54	2,9	29,9	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	цыпленок бройлер отварной	80	15,13	16,89	3,47	190,6	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		**28,42**	**28,56**	**114,77**	**741,63**	**197,08**	**99,69**	**207,92**	**41,39**	**69,13**	**256,25**	**10,67**	**0,24**	**5,15**	**39,81**
	Полдник															
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0

3 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45	-	66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		**22,67**	**14,85**	**64,84**	**476,68**	**74,2**	**81,7**	**332,13**	**6,34**	**25,6**	**174,6**	**0,51**	**0,69**	**6,16**	**45,49**
	Обед															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	17,1	14,1	15,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-		2	0,05		11,1
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,42**	**33,62**	**133,76**	**958,82**	**128,86**	**83,73**	**238,79**	**7,38**	**33**	**106,17**	**2,422**	**1,822**	**1,98**	**31,66**
	Полдник															
386 с-к 2017г	Кефир	200	5,8	5	8	100	240	28	180	0,2	40	44,4	0,08	0,34	0,2	1,4
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	-	-	0,04	0,01	0,75	6
	Итого		**8,6**	**7,5**	**46,15**	**281**	**245,5**	**32,5**	**205**	**0,6**	**40**	**44,4**	**0,12**	**0,35**	**0,95**	**7,4**
	Итого за день		***64,69***	***55,97***	***244,75***	***1716,5***	***448,56***	***197,93***	***775,92***	***14,32***	***98,6***	***325,17***	***3,052***	***2,862***	***9,09***	***84,55***
4 день																
	Завтрак															
396 с-к 2017г	Блины с молоком сгущеным	150/20	12,34	9,18	68,72	407	222,4	55,8	243,8	1,81	29	13,6	0,24	0,21	0,59	1,73

376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Итого		**12,41**	**9,2**	**83,72**	**467**	**233,5**	**57,2**	**246,6**	**2,09**	**29**	**13,6**	**0,24**	**0,21**	**0,61**	**1,76**
	Обед															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	10,17	5,25	22,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	6,13	10,35	0,75	150,4	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**27,21**	**26,75**	**104,96**	**725,2**	**88,81**	**106,02**	**167,12**	**4,37**	**1276,17**	**154,71**	**0,5**	**1,15**	**4,27**	**32,2**
	Полдник															
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого		**2,47**	**3,89**	**42,83**	**216**	**21,1**	**7**	**25,6**	**0,88**	**20**	**22,5**	**0,04**	**0,019**	**0,32**	**0,13**
	Итого за день		***42,09***	***39,84***	***231,51***	***1408,2***	***343,41***	***170,22***	***439,32***	***7,34***	***1325,2***	***190,81***	***0,78***	***1,379***	***5,2***	***34,09***
						5 день										
	Завтрак															
291 с-к 2017г	Плов из птицы	50/150	14,68	10,71	2,35	315,21	37,47	40,45	149,1	1,64	39	231,7	0,11	0,12	5	4,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Итого		**17,91**	**11,13**	**36,67**	**468,73**	**57,77**	**55,05**	**186,7**	**2,36**	**39**	**231,7**	**0,15**	**0,12**	**5,02**	**16,88**
	Обед															
	Салат из соленых															

83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	13,72	3,79	17,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	80	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	32,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
349 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,1	33,99	98	99,6	23,3	7,6	12,1	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**31,02**	**31,28**	**127,64**	**899,22**	**208,64**	**137,18**	**293,84**	**17,45**	**45,37**	**524,38**	**0,56**	**0,414**	**2,885**	**46,77**
	Полдник															
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Печенье Бежицкое "Слана"	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	**7,92**	-
	Итого		**4,12**	**4,72**	**54,56**	**234,3**	**12,96**	**4,6**	**3,2**	**11,84**	**0,45**	**1,6**	**17,552**	**13,95**	**7,94**	**8**
	Итого за день		***53,05***	***47,13***	***218,87***	***1602,25***	***279,37***	***196,83***	***483,74***	***31,65***	***84,82***	***757,68***	***18,26***	***14,49***	***15,85***	***71,65***
						0 день										
	Завтрак															
173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Итого		**15,35**	**15,9**	**78,64**	**546,52**	**299,07**	**64,18**	**333,9**	**3,21**	**93,8**	**104,48**	**0,19**	**0,21**	**0,79**	**13,09**
	Обед															
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,8	7,3	15,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба,тушеная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-

-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
/105 с-к 017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,8	7,3	15,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
-к 2017г	Рыба,тушеная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**29,494**	**29,11**	**118,37**	**820,12**	**127,71**	**104,19**	**119,22**	**138,06**	**41,8**	**766,34**	**0,36**	**0,83**	**7,31**	**30,13**
	Полдник															
-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	-	-	0,03	-	-	-
-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Итого		**7,37**	**6,07**	**30,39**	**205,14**	**265,5**	**30,55**	**193,9**	**0,89**	**49**	**54,3**	**0,08**	**0,2**	**0,15**	**1,43**
	Итого за день		***52,214***	***51,08***	***227,4***	***1571,78***	***692,28***	***198,92***	***647,02***	***142,16***	***184,6***	***925,12***	***0,63***	***1,24***	***8,25***	***44,65***
	7 день															
	Завтрак															
-к 2017г	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	81,7	0,41	-	132,47	0,067	0,033	0,5	24,3
-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	32,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		**11,59**	**10,01**	**68,62**	**456,32**	**68,63**	**51,12**	**193,52**	**2,13**	**21**	**261,55**	**0,237**	**0,123**	**1,79**	**52,97**
	Обед															
к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	5,92	12,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
/331 с-к 017г	Котлета рубленая из бро	80	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
-к 2017г	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73

386 с-к 2017г	Кефир	200	5,8	5	8	100	240	28	180	0,2	40	44,4	0,08	0,34	0,2	1,4
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	5,5	4,5	25	0,4	-	-	0,04	0,01	0,75	6
	Итого		**8,6**	**7,5**	**46,15**	**281**	**245,5**	**32,5**	**205**	**0,6**	**40**	**44,4**	**0,12**	**0,35**	**0,95**	**7,4**
	Итого за день		***58,06***	***73,09***	***218,68***	***1683,1***	***460,8***	***354,82***	***570,23***	***7,14***	***113,6***	***585,56***	***0,897***	***3,633***	***9,62***	***91,33***
8 день																
	Завтрак															
131 с-к 2017г	Горох овощной отварной консервированный	60	4,3	6,5	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38	6,53
210 с-к 2017г	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	5,39	9,6	1,02	112	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	129,5	0,04	0,2	0,09	0,1
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		***12,92***	***16,52***	***38,94***	***308,72***	***76***	***34,28***	***165,94***	***2,2***	***137,5***	***175,58***	***0,13***	***0,22***	***0,49***	***18,66***
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	5,9	10,5	11,69	135	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,08	10,17	7,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		***29,58***	***29,62***	***119,16***	***872,47***	***377,35***	***96,39***	***395,71***	***28,04***	***5,3***	***375,46***	***1,032***	***0,402***	***4,78***	***37,46***
	Полдник															
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02

	Итого		**4,08**	**0,52**	**32,14**	**148,82**	**25,7**	**15,6**	**4,4**	**0,8**	**0**	**34,8**	**0,04**	**0**	**0,03**	**0,02**
	Итого за день:		***46,58***	***46,66***	***190,24***	***1330,01***	***479,05***	***146,27***	***566,05***	***31,04***	***142,8***	***585,84***	***1,202***	***0,622***	***5,3***	***56,14***
9 день																
	Завтрак															
235 с-к 2017г	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	50/30	8,17	6,63	6,5	117,5	44,13	21,91	64,55	1,63	10,95	17,37	0,04	0,05	0,87	0,94
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		**17,49**	**7,15**	**101,96**	**504,02**	**65,95**	**54,66**	**169,82**	**2,94**	**10,95**	**39,87**	**0,38**	**0,08**	**1,12**	**15**
	Обед															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	9,7	9,27	26,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в соусе №330	100	12,66	16,45	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	2,462	0,19	1,4	8,08	24,77
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
349 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,1	33,99	98	99,6	23,3	7,6	12,1	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,66**	**33,81**	**135,69**	**760,13**	**220,1**	**135,74**	**460,35**	**21,54**	**5541**	**370,73**	**0,68**	**3,26**	**11,5**	**64,78**
	Полдник															
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Итого		**5,19**	**4,64**	**24,86**	**162,76**	**150,8**	**14,25**	**96,8**	**0,73**	**39**	**43,2**	**0,03**	**0,04**	**0,06**	**6,12**
	Итого за день:		***56,34***	***45,6***	***262,51***	***1426,91***	***436,85***	***204,65***	***726,97***	***25,21***	***5591***	***453,8***	***1,09***	***3,38***	***12,68***	***85,9***
10 день																
	Завтрак															

243 с-к 2017г	Сосиска отварная	60	5,75	12,7	0,7	141	14	8	70,6	0,9	20	22,5	0,2	0,05	1,1	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	157,5	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		**14,71**	**19,19**	**67**	**499,52**	**44,08**	**30,5**	**147,65**	**2,43**	**50**	**23,24**	**0,27**	**0,6**	**2,62**	**12,03**
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,79	7,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
265 с-к 2017г	Плов с мясом	240	21,62	22,03	57,4	460,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,394**	**32,48**	**131,09**	**873,32**	**86,08**	**54,65**	**79,9**	**31,05**	**445,64**	**338,95**	**389,21**	**88,71**	**9**	**29,01**
	Полдник															
378 с-к 2017г	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	10	11,1	0,04	0,16	0,12	1,33
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого		**3,92**	**5,22**	**43,73**	**237**	**136,6**	**21**	**115,6**	**1,01**	**30**	**33,6**	**0,08**	**0,179**	**0,42**	**1,43**
	Итого за день:		***52,024***	***56,89***	***241,82***	***1609,84***	***266,76***	***106,15***	***343,15***	***34,49***	***525,64***	***395,79***	***389,6***	***89,49***	***12,04***	***42,47***

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы ,г	Эн. Ценность , ккал	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1	43,384	43,16	238,77	1387,32	416,28	232,48	721,65	22,77	68,25	1043,88	18,34	14,5	15,15	94,02
2	53,83	72,06	216,27	1641,66	659,31	175,15	638,17	67,57	124,43	353,508	14,17	0,92	7,3	65,59
3	64,69	55,97	244,75	1716,5	448,56	197,93	775,92	14,32	98,6	325,17	3,052	2,862	9,09	84,55
4	42,09	39,84	231,51	1408,2	343,41	170,22	439,32	7,34	1325,17	190,81	0,78	1,379	5,2	34,09
5	53,05	47,13	218,87	1602,25	279,37	196,83	483,74	31,65	84,82	757,68	18,262	14,486	15,845	71,65
6	52,214	51,08	227,4	1571,78	692,28	198,92	647,02	142,16	184,6	925,12	0,63	1,24	8,25	44,65
7	58,06	73,09	218,68	1683,1	460,8	354,82	570,23	7,14	113,6	585,56	0,897	3,633	9,62	91,33
8	46,58	46,66	190,24	1330,01	479,05	146,27	566,05	31,04	142,8	585,84	1,202	0,622	5,3	56,14
9	56,34	45,6	262,51	1426,91	436,85	204,65	726,97	25,21	5590,95	453,802	1,09	3,38	12,68	85,9
10	52,024	56,89	241,82	1609,84	266,76	106,15	343,15	34,49	525,64	395,79	389,56	89,489	12,04	42,47
среднее	**50,42**	**51,83**	**217,32**	**159,13**	**408,92**	**199,94**	**585,2**	**22,48**	**826,12**	**590,86**	**31,65**	**8,3**	**8,7**	**63,11**

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.