

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше для приоритетных семей на осенне-зимний период на 2024-2025 уч.года

огласовано: МБОУ "Отраденская СОШ"

директор  
Гук О.Н.

31 " 10 " 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.

31 " 10 " 2024 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	PЭ	B1	B2	PP	C
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак (43-51)</b>																
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	116	27	124	0,53	27,2	41,68	0,07	0,12	0,74	0,53
лебокомбинат	Булочка сдобная "РОЖОК"	50	3,7	6,32	28,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
4 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
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	<b>Итого:</b>		<b>8,98</b>	<b>19,37</b>	<b>59,67</b>	<b>378,6</b>	<b>134,4</b>	<b>44</b>	<b>134,2</b>	<b>1,72</b>	<b>67,5</b>	<b>121,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,75</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед (70-00)</b>																
2 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
9 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,6	9,55	29,88	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
54-12р с-к 2022г	Рыба,запеченная с сыром и луком	80	12,91	8,9	2,31	140,2	146,6	38	210	0,79	27		0,05	0,08		1,89
12 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
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
лебокомбинат	Хлеб ржано-	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6

	<b>Итого:</b>		<b>29,56</b>	<b>29,14</b>	<b>110,04</b>	<b>628,72</b>	<b>342,7</b>	<b>186,86</b>	<b>555,66</b>	<b>7,29</b>	<b>27,3</b>	<b>888,97</b>	<b>0,58</b>	<b>2,05</b>	<b>5,35</b>	<b>76,85</b>
	<b>Полдник (20-00)</b>															
лебокомбинат	Булочка слобная	50	4,1	11,32	9,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
89 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	<b>Итого</b>		<b>5,1</b>	<b>11,32</b>	<b>30,14</b>	<b>203,5</b>	<b>25,5</b>	<b>21,2</b>	<b>14</b>	<b>3,24</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,64</b>	<b>59,83</b>	<b>199,85</b>	<b>1210,82</b>	<b>502,6</b>	<b>252,06</b>	<b>703,86</b>	<b>12,25</b>	<b>94,8</b>	<b>1045,3</b>	<b>0,75</b>	<b>2,19</b>	<b>6,1</b>	<b>81,42</b>
<b>2 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
50 с-к 2017г	Гуляш из свинины с соусом томатным	60	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
02 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
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>21,31</b>	<b>34,72</b>	<b>67,77</b>	<b>671,51</b>	<b>322,03</b>	<b>52,66</b>	<b>286,65</b>	<b>26,78</b>	<b>5,6</b>	<b>83,56</b>	<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>2</b>	<b>6,46</b>
	<b>Обед</b>															
02 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,14	4,2	41,4	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
38 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	60	10,08	11,26	2,13	127,07	28,3	2,7	56,56	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
50 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
ГТК МУП КШП от 4.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>22,44</b>	<b>24,16</b>	<b>100,91</b>	<b>577,22</b>	<b>164,65</b>	<b>83,28</b>	<b>160,59</b>	<b>41,05</b>	<b>69,13</b>	<b>215,45</b>	<b>10,65</b>	<b>0,22</b>	<b>4,92</b>	<b>39,1</b>
	<b>Полдник</b>															
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
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



## 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	
62 с-к 2017г	Сердце в соусе	60	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	
12 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	
76 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	
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-	
	<b>Итого:</b>		<b>21,56</b>	<b>14,89</b>	<b>65,1</b>	<b>473,12</b>	<b>71,1</b>	<b>77,5</b>	<b>295,73</b>	<b>7,06</b>	<b>25,6</b>	<b>217</b>	<b>0,51</b>	<b>0,69</b>	<b>6,15</b>	<b>33,5</b>	
Обед																	
15 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8	
54-32с с-к 2022г	Уха "Ростовская"	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12		6,13	
68 с-к 2017г	Шницель из свинины	75	8,73	9,5	8,8	221,00	6,4	17,25	99,9	1,66	22,8	27,9	0,21	0,21	0,05	1,3	
54-1г с-к 2022г	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-	
87 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	
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6	
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-	
	<b>Итого</b>		<b>26,99</b>	<b>33,49</b>	<b>116,7</b>	<b>845,37</b>	<b>98,4</b>	<b>84,4</b>	<b>302,13</b>	<b>22,53</b>	<b>143,99</b>	<b>455,24</b>	<b>5,702</b>	<b>0,372</b>	<b>1,59</b>	<b>66,23</b>	
Полдник																	
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	
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12	
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04	
	<b>Итого</b>		<b>3,36</b>	<b>0,4</b>	<b>25,82</b>	<b>96,94</b>	<b>13,7</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>1,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>51,91</b>	<b>48,78</b>	<b>207,62</b>	<b>1415,43</b>	<b>183,2</b>	<b>178,9</b>	<b>639,86</b>	<b>30,76</b>	<b>169,89</b>	<b>672,24</b>	<b>6,252</b>	<b>1,072</b>	<b>7,74</b>	<b>111,8</b>	

96 с-к 2017г	Блины с джемом "Махеев"	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
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
	<b>Итого</b>		<b>16,14</b>	<b>12,08</b>	<b>80,02</b>	<b>493</b>	<b>333,4</b>	<b>86,8</b>	<b>350,8</b>	<b>2,88</b>	<b>42,3</b>	<b>40,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,34</b>	<b>0,756</b>	<b>2,25</b>
	<b>Обед</b>															
54-18з с-к 2022г	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8	21	16	24	0,8	1,03	124,9	0,01	0,03	0,29	2,08
6 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
78 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
У4 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
4-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>29,49</b>	<b>29,37</b>	<b>101,8</b>	<b>753,52</b>	<b>90,67</b>	<b>126,25</b>	<b>197,61</b>	<b>3,61</b>	<b>1254,59</b>	<b>230,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,66</b>	<b>3,15</b>	<b>27,4</b>
	<b>Полдник</b>															
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
1 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
	<b>Итого</b>		<b>9,11</b>	<b>12,25</b>	<b>21,48</b>	<b>189,8</b>	<b>20,2</b>	<b>10,1</b>	<b>81,7</b>	<b>1,06</b>	<b>0,3</b>	<b>75,5</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,08</b>	<b>1,78</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,74</b>	<b>53,7</b>	<b>203,3</b>	<b>1436,32</b>	<b>444,27</b>	<b>223,15</b>	<b>630,11</b>	<b>7,55</b>	<b>1297,2</b>	<b>346,16</b>	<b>0,83</b>	<b>2,11</b>	<b>3,986</b>	<b>31,43</b>
	<b>Завтрак</b>															
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	150	15,6	15,92	46,74	374,8	39,6	165,6	312	2,66	219,6	289,63	0,16	0,11	6,25	1,31
лебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4,1	11,32	9,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
54-2гн с-к	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04



<b>Обед</b>																
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8,72	13,79	14,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
54-3м с-к 2022	Голубцы ленивые	75	10,5	9,5	8	160,5	40	23,7	115	1,69	11,76	36,6	0,09	0,09	0,08	13
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	26,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
54-1хн с-к 2022 г	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	70	40,8	0,01	0,03	0,26	0,32
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>27,74</b>	<b>27,03</b>	<b>97,92</b>	<b>707,42</b>	<b>135,43</b>	<b>120,92</b>	<b>283,02</b>	<b>5,65</b>	<b>102,76</b>	<b>451,88</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>2,6</b>	<b>46,96</b>
<b>Полдник</b>																
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
Хлебокомбинат	Булочка сдобная рожок ***	50	4,10	11,32	9,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>5,1</b>	<b>11,32</b>	<b>30,14</b>	<b>203,5</b>	<b>25,5</b>	<b>21,2</b>	<b>14</b>	<b>3,24</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,85</b>	<b>66,03</b>	<b>211,02</b>	<b>1521,38</b>	<b>225,73</b>	<b>334,72</b>	<b>616,22</b>	<b>13,96</b>	<b>322,66</b>	<b>853,51</b>	<b>0,67</b>	<b>0,38</b>	<b>8,85</b>	<b>52,31</b>
<b>6 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
54-25.1к с-2022г	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6	146	46	188	1,2	29,1	61,28	0,14	0,17	0,74	0,61
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04
Хлебокомбинат	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
<b>Итого</b>			<b>13,64</b>	<b>12,32</b>	<b>50,52</b>	<b>366,92</b>	<b>291,7</b>	<b>68,25</b>	<b>305</b>	<b>2,52</b>	<b>68,4</b>	<b>104,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,77</b>	<b>12,75</b>
<b>Обед</b>																
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	11,82	12,65	13,6	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

Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>29,03</b>	<b>30,57</b>	<b>102,42</b>	<b>772,92</b>	<b>124,12</b>	<b>131,79</b>	<b>222,6</b>	<b>737,84</b>	<b>1,5</b>	<b>286,05</b>	<b>0,49</b>	<b>0,15</b>	<b>1,7</b>	<b>33,46</b>
	<b>Полдник</b>															
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
	<b>Итого</b>		<b>9,11</b>	<b>12,25</b>	<b>21,48</b>	<b>189,8</b>	<b>20,2</b>	<b>10,1</b>	<b>81,7</b>	<b>1,06</b>	<b>0,3</b>	<b>75,5</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,08</b>	<b>1,78</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,81</b>	<b>52,85</b>	<b>184,48</b>	<b>1384,28</b>	<b>206,35</b>	<b>192,21</b>	<b>467,42</b>	<b>742,28</b>	<b>23,1</b>	<b>665,5</b>	<b>0,757</b>	<b>1,393</b>	<b>3,55</b>	<b>76,22</b>
	<b>Завтрак</b>															
54-2о с-к 2022г	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	100	19	164	1,55	124	1,17	0,07	0,31	0,11	1,48
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
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
	<b>Итого</b>		<b>14,51</b>	<b>15,01</b>	<b>58,91</b>	<b>428,26</b>	<b>123,7</b>	<b>38,4</b>	<b>194</b>	<b>4,12</b>	<b>144,3</b>	<b>66,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,339</b>	<b>0,41</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>															
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	6,7	11,62	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	5,54	39,6	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
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6



	<b>Итого</b>		<b>30,51</b>	<b>31,92</b>	<b>121,76</b>	<b>895,27</b>	<b>383,94</b>	<b>94,39</b>	<b>397,99</b>	<b>45,18</b>	<b>5,59</b>	<b>678,26</b>	<b>6,232</b>	<b>0,392</b>	<b>4,5</b>	<b>71,76</b>
	<b>Полдник</b>															
89 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"****	50	3,48	5,16	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	<b>Итого</b>		<b>4,48</b>	<b>5,16</b>	<b>45,75</b>	<b>217,6</b>	<b>25</b>	<b>22,5</b>	<b>51</b>	<b>3,49</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,79</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>52,09</b>	<b>226,42</b>	<b>1541,13</b>	<b>532,64</b>	<b>155,29</b>	<b>642,99</b>	<b>52,79</b>	<b>162,89</b>	<b>759,33</b>	<b>6,472</b>	<b>0,771</b>	<b>5,7</b>	<b>77,38</b>
	<b>Завтрак</b>															
43 с-к 2017г	Сосиска отварная	60	12,3	16,1	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-
04 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
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>18,25</b>	<b>20,65</b>	<b>75,96</b>	<b>651,76</b>	<b>37,62</b>	<b>44,75</b>	<b>187,83</b>	<b>4</b>	<b>32,3</b>	<b>100,9</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>1,99</b>	<b>2,07</b>
	<b>Обед</b>															
2 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	3,9	16,27	36,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
54-31м с-к 2022г	Оладьи из печени по-кунцевски	60	14	9,2	12,6	187,4	19	16	214	4,35	3363		0,17	1,18	8,08	8,63
12 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
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
лебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
лебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>28,95</b>	<b>33,46</b>	<b>128,49</b>	<b>723,53</b>	<b>120,58</b>	<b>116,14</b>	<b>447,86</b>	<b>9,15</b>	<b>3364,06</b>	<b>327,47</b>	<b>0,65</b>	<b>3,03</b>	<b>11,27</b>	<b>53,19</b>
	<b>Полдник</b>															
54-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	17,3	111,1	0,04	0,17	0,5	0,68
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

	<b>Итого</b>		11,24	8,42	31,92	224,54	284,2	52,45	239,8	1,68	56,3	154,3	0,09	0,21	0,53	12,78
	<b>Итого за день:</b>		58,44	62,53	236,37	1599,83	442,4	213,34	875,49	14,83	3452,7	582,67	1,4	3,36	13,79	68,04
<b>10 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	60	12,4	4,2	5	107,4	45	39	178	0,89	143	27,79	0,07	0,12	1,39	0,54
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		21,16	9,5	63,62	424,52	70,7	63,2	261	2,79	161,7	28,53	0,17	0,16	2,89	12,58
	<b>Обед</b>															
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
2 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,25	9,26	14,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
55 с-к 2017г	Плов с мясом	150	21,62	15,59	40,4	360,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
54-1хн с-к 2022 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	15	40,8	0	0	0,26	0,02
лебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
лебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		33,25	27,79	110,06	736,92	122,8	53,83	83,4	30,84	460,64	379,75	389,2	88,69	9	28,43
	<b>Полдник</b>															
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
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
	<b>Итого</b>		2,7	3,87	34,53	183,9	16,9	10,2	31,3	1,37	20,38	22,5	0,04	0,029	0,33	1,26
	<b>Итого за день:</b>		57,11	41,16	208,21	1345,34	210,4	127,23	375,7	35	642,72	430,78	389,4	88,88	12,22	42,27

**БРУКТ** - допускается выдача иных фруктов

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ. ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ. КУКУРУЗА САХАРНАЯ. ИКРА КАБАЧКОВАЯ**- допускается выдача других овощей



\*\*\*СОУС ШОКОЛАДНЫЙ- допускается замена на соус сладкий молочный, джем фруктовый или молоко сгущеное

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы	Эн.	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	А	РЭ	В1	В2	PP	С
1	40,41	57,61	199,27	1175,77	467	242,56	651,36	12,05	88,13	1045,25	0,74	2,18	6,1	80,95
2	49,95	65,65	207,81	1490,73	607,68	172,54	577,04	69,5	108,03	348,168	14,16	0,889	7,386	46,18
3	50,17	46,89	205,88	1371,23	181,9	175,45	619,86	30,43	165,35	666,64	6,212	1,032	7,73	111,6
4	54,74	53,7	203,3	1436,32	444,27	223,15	630,11	7,55	1297,19	346,16	0,83	2,11	3,986	31,43
5	48,65	52,81	199,48	1372,38	206,23	316,82	593,22	13,18	320,31	811,41	0,61	0,36	8,835	50,31
6	49,57	53,16	189,03	1342,88	437,83	186,24	463,37	141,62	138,98	915,82	0,61	0,55	8,12	44,04
7	48,81	52,85	184,48	1384,28	206,35	192,21	467,42	742,28	23,1	665,5	0,757	1,393	3,55	76,22
8	48,15	48,18	198,13	1386,69	522,64	152,89	654,99	51,39	142,89	694,43	6,432	0,752	5,4	89,28
9	52,34	48,53	225,87	1353,53	465	239,54	940,53	14,28	3563,66	574,46	1,15	3,4	13,42	68,58
10	50,46	49,66	203,91	1378,94	179,4	96,23	268,3	35,01	519,72	425,49	389,54	88,809	11,93	41,73
<b>среднее</b>	<b>49,33</b>	<b>52,9</b>	<b>201,72</b>	<b>1369,28</b>	<b>371,83</b>	<b>199,76</b>	<b>586,62</b>	<b>111,7</b>	<b>636,74</b>	<b>649,33</b>	<b>42,1</b>	<b>10,15</b>	<b>7,65</b>	<b>64</b>

Примечание:

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

2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т.

3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.

4) Используемая литература "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены