

Согласовано:
Главный государственный санитарный врач по Балахнинскому, Цкаловскому районам
Е.В. Бирокова



Разработано:
ООО "Тереза"
В.Е. Калитков
Подпись: В.Е. Калитков

Утверждаю:
Руководитель МБОУ СОШ № 3
ФИО: М.А. Мухоморова
Подпись: М.А. Мухоморова

Примерное меню на завтраки на 2020-2021 учебный год
для школ г Балахны и Балахнинского района № 3, 4, 6, 10, 17, 18, 20

День 1 понедельник 1-ая неделя дети от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
393/97г	Колбаса отварная, отруец св.	50/30/60/40	284/355	18,2/22,7	24,9/31,1	5,6/7	0,1	0	0	20	85	11	0,9	
469/94г	Макаронны отварные с маслом	150/5-180/5	246/295	5,5/6,6	9/10,7	38,5/46,9	0,06	0	0	12	35	9	0,9	
762/97г	Какао с молоком	200/200	127/127	1,3/1,3	1,8/1,8	20,4/20,4	0,03	0,7	0,02	120	95	14	0,1	
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8	
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/15.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6	
	Сыр	20/25	114/171	0,4/0,5	12,6/18,9	0,2/0,3	0	0	0,06	1	2	0	0	
	Итого:		1011/1248	40,4/49,8	53,8/69,4	162,3/196,6	0,38	0,7	0,08	178,6	682,4	74,8	4,3	

День 2 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

Завтрак															
257/94г	Каша "Дружба" маслом	200/5-220/10	260/260	5,1/5,1	13,5/13,5	32/33	В	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Сыр, йогурт	25/125/30/125	70/75	10,4/11,8	5,3/6,3	0,5/0,8	0	0,3	0,05	200	108	10	0,2		
588/94г	Компот из кураги	200/200	58,3/58,3	0,2/0,2	0	15/15	0,01	13,83	0	11,14	5,05	4,74	0,13		
	Батон	220/220	80/80	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	0,08	60	0	68	46	26	0,6		
	Хлеб	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Итого:	20/30	140/175	12,1/15	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
			708,3/773,3	32,5/37,6	24,5/27,1	161,3/187	0,29	14,93	0,09	321,7	316,9	112,5	10,1		
День 3 среда от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет															
Завтрак															
297/94г	Запеканка из творога со сгущ.мол.	200/20-200/30	439/439	46,4/46,4	21,1/21	38,1/38	В	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
628/94г	Чай с сахаром и молоком	200/200	58,3/58,3	0,22/0,22	0	15/15	0,08	0,7	0,09	319	315	44	0,9		
	Масло сливочное	15/20	66,1/99,2	0,1/0,12	7,3/10,9	0	0	0	0,06	1	2	0	0		
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/15	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Итого:		803,4/896,5	61,7/64,7	33,8/38,8	150,6/175	0,81	0,7	0,15	348,9	423,8	86,6	3,35		

День 4 четверг															от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет															Витамины (мг)															Микроэлементы (мг)																																																																																																																																																																																			
Завтрак																														В															С															А															Са															Р															Мг															Фе																																																																																																								
394/94г	Жаркое по-домашн. с зел. гор.														180/10/200 /10	410/455														10./11.															11,8/13,1																														0,12															6,9															0															24															141															33															2,1																																																											
	Сок														200/200	132/132														0,55/0,55															0															34/34															0,02															4															0															14															14															8															0,6																																																											
	Батон														40/50	100/125														3/3,7															2,3/2,9															20,6/25,7															0,06															0															0															9,2															35,6															13,6															0,8																																																											
	Хлеб														20/30	140/175														12./15.															3,2/4															77/96,3															0,13															0															0															16,4															71,2															27,2															1,6																																																											
	Итого:															782/887														25,6/30,3															17,3/20															170,9/199,6															0,33															10,9															0															63,6															261,8															81,8															5,1																																																											
День 5 пятница															от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет															Витамины (мг)															Микроэлементы (мг)																																																																																																																																																																																			
Завтрак																														В															С															А															Са															Р															Мг															Фе																																																																																																								
257/94г	Каша пшениная с маслом														200/10/220/20	392/392														18,1/18,1															34,2/34,2															3,1/3,1															0,12															1,4															0,46															638															382															88															1,8																																																											
	Яйцо вареное														60/60	63/63														10,2/10,2															4,6/4,6															0,3/0,3															0															0															0,06															1															2															0															0																																																											
762/97г	Какао с молоком														200/200	127/127														1,3/1,3															1,8/1,8															20,4/20,4															0,02															0,2															0															36															48															0															0																																																											
	Батон														40/50	100/125														3/3,7															2,3/2,9															20,6/25,7															0,06															0															0															9,2															35,6															13,6															0,8																																																											
	Кондитерское изделие														50/50	198/198														3,5/3,5															3,7/3,7															77/77															0,08															0,06															0															56															0,6															0,3															0,26																																																											
	Хлеб														20/30	140/175														12./15.															3,2/4															77/96,3															0,13															0															16,4															71,2															27,2															1,6																																																																										
	Итого:															1020/1080														48,1/51,8															49,6/51,2															198,4/222,8															0,39															1,66															0,52															756,6															539,4															129,1															4,46																																																											
День 6 суббота															от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет															Витамины (мг)															Микроэлементы (мг)																																																																																																																																																																																			
Завтрак																														В															С															А															Са															Р															Мг															Фе																																																																																																								
309/94г	Рыба тушеная с овощами														80/30/85/35	152/177														28,3/33															14,2/16,6															6,8/7,9															0,31															4,1															24,5															27,1															290,7															27,66															0,69																																																											
470/94г	Картофель отварной														130/150	144,1/173,8														3,3/4															4,8/5,8															21,5/25,9															0,1															21,7															0															18															72															3															12																																																											
	Сок														200/200	132/132														0,55/0,55															0															34/34															0,02															4															0															14															14															8															0,6																																																											
	Батон														40/50	100/125														3/3,7															2,3/2,9															20,6/25,7															0,06															0															0															9,2															35,6															13,6															0,8																																																											
	Хлеб														20/30	140/175														12./15.															3,2/4															77/96,3															0,13															0															0															16,4															71,2															27,2															1,6																																																											
	Итого:															668,1/782,8														47,2/56,3															24,5/29,3															159,9/189,8															0,62															29,8															24,5															84,7															483,5															79,5															15,7																																																											

День 7 понедельник 2-ая неделя от 7 до11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)			
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе
414/94г	Сосиска отварная	50/50	178/178	7,4/7,4	16,1/6.	1,1/1,1	0,02	0	0,002	12	71	8	0,9
469/94г	Макароньы отварные с масл.	150/5-180/5	246/295	5,5/6,6	9/10,7	38,5/46,9	0,06	0	0	12	35	9	0,9
	Сок абрикосовый	200/200	128/128	0,5/0,5	0	32,2/32,2	0,02	5,12	0	110,48	5,05	5,67	1,09
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8
	Огурец св.	30/45	79,2/79,2	1,4/1,4	1,48/1,48	30,8/30,8	0,03	0,02	0	22,4	0,2	0,12	0,1
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/5.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6
	Итого:		871,2/980,2	29,8/34,6	32/35,1	200,2/233	0,32	5,14	0,002	182,5	218,1	63,6	5,4

День 8 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)			
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе
257/94г	Каша рисовая с маслом	200/5-220/10	255/255	6,1/6,1	12,5/12,5	31,3/31,3	0,01	0	0,04	17	51	31	6,8
762/97г	Какао с молоком	200/200	127/127	1,3/1,3	1,8/1,8	20,4/20,4	0,02	0,2	0	36	48	0	0
23/97г	Сыр	20/25	70/75	10,4/10,4	5,3/5,3	0,5/0,5	0	0,3	0,05	200	108	10	0,2
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8
	Яблоко свежее	220/220	80/80	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	0,08	60	0	68	46	26	0,6
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/5.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6
	Итого:		772/837	34,6/38,3	25,5/26,9	166/190,4	0,3	60,5	0,09	346,6	359,8	107,8	10

День 9 среда от 7 до11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)			
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе
310/94г	Рыба припущенная	80/85	133/166	25,2/31,5	12/14,8	0,2/0,2	0,27	0,48	14,22	43,5	134,2	19,9	0,9
470/94г	Картофель отвар.с маслом	150/5-180/5	144,1/172,9	3,3/3,9	4,8/5,7	21,5/25,6	0,1	21,7	0	18	72	3	12
	Сок яблочный	200/200	132/132	0,55/0,55	0	34/34	0,02	4	0	14	14	8	0,6
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/5.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6
	Итого:		649,1/770,9	44,1/54,7	22,3/27,4	153,3/181,8	0,58	26,2	14,22	101,1	327	71,7	15,9

День 10 четверг от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
403/94г	Плов с говядиной	180/180	304/304	27,3/27,3	10,3/10,3	40,7/40,7	0,08	1,1	0	21	137	30	4,3		
344/17	Компот из свежих ягод	200/200	116/116	0,5/0,5	0	30,2/30,2	0	9,3	0	62	44	16	3,4		
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/15.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Яблоко свежее	220/220	80/80	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	0,08	60	0	68	46	26	0,6		
	Итого:		740/800	44,6/48,3	16,2/17,6	184,7/209,1	0,35	70,4	0	176,6	333,8	112,8	10,7		

День 11 пятница от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
296/94г	Пудинг из творога со сгущ. мол.	200/20-200/3	439/439	46,4/46,4	21,1/21.	38,1/38.	0,09	0,6	0,09	287	283	43	1,3		
628/94	Чай с сахаром и молоком	200/200	127/127	1,3/1,3	1,8/1,8	20,4/20,4	0,03	0,7	0,02	120	95	14	0,1		
	Масло сливочное	10,1/5.	66,1/99,2	0,1/0,12	7,3/10,9	0	0	0	0,6	1	2	0	0		
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/15.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Итого:		872,1/965,2	62,8/66,5	35,6/40,6	156/180,4	0,31	1,3	0,71	433,6	486,8	97,8	3,8		

День 12 суббота от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Завтрак						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
674/94г	Блины со сметаной	50/30/160/30	472,3/472,3	5,6/5,6	8,1/8,1	98,8/98,8	0,35	1,11	13,87	178,34	206,35	33,46	1,37		
	Йогурт питьевой	200/200	127/127	1,3/1,3	3,2/3,2	20,4/20,4	0,03	0,7	0,02	120	95	14	0,1		
	Яйцо вареное	60/60	63/63	10,2/10,2	4,6/4,6	0,3/0,3	0	0	0,06	1	2	0	0		
	Батон	40/50	100/125	3,3/7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Хлеб	20/30	140/175	12,1/15.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Итого:		902,3/962,3	32,1/35,8	21,4/22,8	217,1/241,5	0,57	1,8	14	325	410,2	88,3	3,9		

Накопительная ведомость на завтраки 2020-2021 год дети с 7 до 11 лет

Наименование продуктов	норма 1 д	факт 1 д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	норма 12 д	факт 12 д
Хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	240
Хлеб пшеничный	37,5	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	450	480
Мука пшеничная	3,75	7,9						5			5			85	45	95
Крупы, бобовые	11,25	11,6		32			35			32		40			135	139
Макаронные изделия	3,75	6,6	40						40						45	80
Картофель	62,5	62,5				240		260			250				750	750
Овощи свежие, зелень	65	65	30			185		173	30		186	176			780	780
Фрукты (плоды) сухие	3,75	3,75		45											45	45
Соки, напитки витаминизир	50	50				200		200			200				600	600
Мясо на кости 1 кат	19,25	19,3				114						118			231	232
Рыба-филе	15	20						120			120				180	240
Колбасные изделия	3,75	8,3	50						50						45	100
Молоко (2,5%, 3,2%)	75	141,7	200	200	180		400	20		400	20		180	100	900	1700
Творог 9%	12,5	30			180								180		150	360
Сыр	2,5	5	20	25						25					30	60
Масло сливочное	7,5	7,6	5	15	10	5	7	7	7	15	5	5	10		90	91
Масло растительное	3,75	3,7			5	4	5	5			5	5	5	10	45	44
Йогурт диетическое	10	18,3			20		60						20	120	120	220
Сахар	10	14,2	10	20	10		15	20		15	15	15	25	20	120	170
Кондитерские изделия	2,5	4,2					50							20	30	50
Чай	0,1	0,17			1							1			1,2	2
Какао	0,3	0,6	2				2			2				2	3,6	8
Дрожжи	0,25	0,25												3	3	3
Соль	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	15	15
Сметана 10%	2,5	5			30								30		30	60
Кисломолочные продукты	37,5	43,8		125								200		200	450	525
Фрукты (плоды) свежие	50	50		220					80	220		80			600	600

Накопительная ведомость на завтраки 2020-2021 год Дети с 12 до 18 лет

Наименование	Норма 1 д	факт 1 д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	норма 12 д	факт 12 д
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	360
Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	600
Мука пшеничная	5	8,3						5			5			90	60	100
Крупы, бобовые	12,5	12,5		35			30			35		50			150	150
Макаронные изделия	5	8,3	50						50						60	100
Картофель	62,5	62,8				250		250			250				750	750
Овощи свежие, зелень	98	98	45			262		281	45		281	262			1176	1176
Фрукты (плоды) сухие	5	4,2		50											60	50
Соки, напитки витаминизир	50	50				200		200			200				600	600
Мясо на кости 1 кат	20	20				120						120			240	240
Рыба-филе	20	22,5						135							240	240
Колбасные изделия	5	9,2	60						50						240	270
Молоко (2,5%, 3,2%)	75	141,7	200	220	180		400	20		400	20		180	100	900	1700
Творог 9%	15	33,3			200								200		180	400
Сыр	3	6,3	25	25						25					36	75
Масло сливочное	8,75	11	5	20	15	15	10	9	10	15	7	7	15	5	105	133
Масло растительное	4,5	4,3			6	6	6	6			6	6	6	10	54	52
Яйцо диетическое	10	18,3			20		60						20	120	120	220
Сахар	11,25	15	10	20	15		15	25		15	15	20	25	20	135	180
Кондитерские изделия	3,75	4,2					50								45	50
Чай	0,1	0,17													1,2	2
Какао	0,3	0,7	2				2			2		1		2	3,6	8
Дрожжи	0,5	0,5												6	6	6
Соль	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,8	21	21
Сметана 10%	2,5	5			30								30	30	30	60
Кисломолочные продукты	45	43,8		125								200		200	540	525
Фрукты (плоды) свежие	50	50		220					80	220		80			600	600

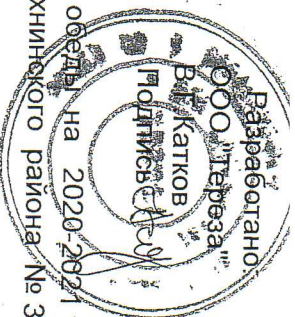
Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по Балахнинскому, Чкаловскому районам
Е.В. Бирюкова



М.П.

Примерное меню на обед на 2020-2021 учебный год
для школ г. Балахны и Балахнинского района № 3, 4, 6, 10, 17, 18, 20



День 1 понедельник 1-ая неделя Дети от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)			
	Обед												
139/94г	Щи на м.к.бул. со смет.	250/10/250/10	279/279	10,4/11,8	55,5/66,4	38,3/45,5	0,15	16	0	49	216	43	1,4
310/94г	Рыба припущенная	80/85	177/177	33/33	16,6/16,6	7,9/7,9	0,27	0,48	14,22	34,5	134,2	19,9	0,9
465/94г	Рис отварной с маслом	150/5-180/5	252/302	3,9/4,7	9,1/10,9	41,9/50,3	0,03	0	0	5,46	54,83	18,15	0,38
628/94г	Чай с сахаром и молоком	200/200	58,3/58,3	0,22/0,22	3,2/3,2	15/15	0	0	0	3,32	0,005	1,83	0,05
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6
	Батон	40/60	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8
	Итого:		971,3/1081,3	59,5/65,4	89,1/103,2	181,5/221,4	0,64	16,48	14,22	117,88	511,83	123,68	5,13

День 2 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

Анализ питания за 24 часа																											
№ раск		Наименование блюда		Выход		Э. Ц.		Белки		Жиры		Углеводы		Витамины			Микроэлементы										
Обед																											
96/17г		Рассольник на м.к.бул. со смет.		250/250		145/145		4,6/4,6		5,6/5,6		19,1/19,1		0,08		0,8		0,28		147		124		19		0,4	
286/94г		Карт. запеканка с мясом и масл.		160/5/170/5		392/392		18,1/18,1		34,2/34,2		3,1/3,1		0,12		1,4		0,46		638		382		88		1,8	
		Сок абрикосовый		200/200		128/128		0,5/0,5		0		32,2/32,2		0,02		5,12		0		110,48		5,05		5,67		1,09	
		Хлеб		30/45		105/140		9,1/12		2,4/3,2		57,8/77		0,13		0		0		16,4		71,2		27,2		1,6	
		Батон		40/60		100/125		3/3,7		2,3/2,9		20,6/25,7		0,06		0		0		9,2		35,6		13,6		0,8	
		Итого:				870/930		35,2/38,9		66/68,1		132,8/157,1		0,41		7,32		0,74		921,08		617,85		153,47		5,69	

День 3 среда от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			Микроэлементы					
							В	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
110/94г	Обед Борщ из св. кап. на м.к.б. со сметан.	250/10/250/10	155,1/165.	9,4/10,2	6,9/7,8	18,5/20,3	0,05	10,7	0	65	228	34	1,5		
401/94г	Гуляш из говядины	30/30-40/40	180/203	5,8/7,4	4,5/5,8	4,2/5,4	0,04	0,4	0,01	19	90	12	0,9		
470/94г	Греча отварная	150/180	144,1/173,8	3,3/4	4,8/5,8	21,5/25,9	0,1	21,7	0	18	72	3	12		
	Сок яблочный	200/200	132/132	0,55/0,55	0	34/34	0,02	4	0	14	14	8	0,6		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,6	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Итого:		816,1/938,8	31,05/37,8	20,9/25,5	154,8/186,5	0,4	37,9	0,01	238,1	501,85	95,47	18,7		

Утверждено:

Руководитель МБОУ СОШ №
ФИО *Иванова В.А.*
Подпись



День 4 четверг от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
	Обед						В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
138/94г	Суп картоф.с горохом и курицей	235/15/235/14	222/222	14,8/14,8	9,6/9,6	23/23	0,06	9,51	16	37,35	34,94	32,3	1,47	
674/94г	Макароны отварные	150/5-180/8	480/480	14,6/14,6	6,4/6,4	91/91	0,35	1,11	13,87	178,34	206,35	33,46	1,37	
288/17г	Курица отварная	70/75	102/128	15,1/18,9	4,5/5,6	0	0,03	0	0,01	29	107	15	1,3	
	Снежок	200/200	160/160	4,7/4,7	2,5/2,5	7,9/7,9	0,02	5,12	0	110,48	5,05	5,67	1,09	
	Хлеб	30/45	140/175	12,1/5.	3,2/4	77/96,3	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6	
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,6	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8	
	<i>Итого:</i>		1204/1290	64,2/71,7	28,5/30,9	219,4/243,9	0,65	15,74	29,88	280,77	460,14	127,2	7,6	

День 5 пятница от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
	Обед						В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
104/17г	Суп картоф.с фрикадельк.	230/20/230/20	279/279	10,4/11,8	55,5/66,4	38,3/45,5	0,15	16	0	49	216	43	1,4	
268/17г	Котлеты из говядины	60/70	210/315	7,3/10,95	5,9/8,9	6,8/10,2	0,06	0	0	16	97	19	1,1	
143/17	Рагу из овощей	150/180	252/302	3,9/4,7	9,1/10,9	41,9/50,3	0,03	0	0	5,46	54,83	18,15	0,38	
	Сок	200/200	132/132	0,55/0,55	0	34/34	0,02	4	0	14	14	8	0,6	
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6	
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8	
	<i>Итого:</i>		1078/1293	34,15/43,7	75,2/92,3	199,4/242,7	0,45	20	0	110,06	488,63	128,95	5,88	

День 6 суббота от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
	Обед						В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
161/94г	Суп молочный с вермишелью	250/250	279/279	8,4/8,4	4,5/4,5	25,3/25,3	0,13	12	0	41	216	43	1,4	
449/94г	Плов с говядиной	150/30/160/40	371/398	17,7/19,5	12,4/13,6	23,5/25,8	0,08	1,1	0	21	137	30	4,3	
	Кефир с сахаром	200/200	172/172	5,2/5,2	3,2/3,2	82/82	0,06	0	0	9,2	35,6	12	7	
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6	
	Блоко свежее	220/220	80/80	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	0,08	60	0	68	46	26	0,6	
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8	
	<i>Итого:</i>		1107/1194	45,1/50,6	25,2/27,8	225,4/252	0,54	73,1	0	164,8	541,4	151,8	15,7	

День 7 понедельник 2-ая неделя от 7 до11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Обед						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
132/94г	Суп из овощей на м.к.б.	250-250	246,2/246.	7,5/7,5	6,6.	14,9/14,9	0,09	23,26	9,6	38,19	93,66	33,56	1,01		
310/94г	Тефтели из говядины	60/65	177/177	33/33	16,6/16,6	7,9/7,9	0,27	0,48	14,22	34,5	134,2	19,9	0,9		
470/94г	Греча отварная	150/180	144,1/173,8	3,3/4	4,8/5,8	21,5/25,9	0,1	21,7	0	18	72	3	12		
588/94г	Компот из кураги	200/200	58,3/58,3	0,2/0,2	0	15/15	0,01	13,83	0	11,14	5,05	4,74	0,13		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	<i>Итого:</i>		830,4/920,1	56/60,4	32,1/34,5	137,7/166,4	0,67	50,6	23,8	226,8	411,7	102,9	янв.00		

День 8 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Обед						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
136/94г	Суп карт с крул и рыбн консерв	15/35/215/3	200,2/200,2	5,6/5,6	8,8.	25,4/25,4	0,1	8,2	0	43	146	40	1,1		
401/94г	Гуляш из говядины	30/30-40/40	180/203	5,8/7,4	4,5/5,8	4,2/5,4	0,04	0,4	0,01	19	90	12	0,9		
465/94г	Рис отварной с маслом	150/5-180/5	252/302	3,9/4,7	9,1/10,9	41,9/50,3	0,03	0	0	5,46	54,83	18,15	0,38		
	Сок	200/200	132/132	0,55/0,55	0	34/34	0,02	4	0	14	14	8	0,6		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Яблоко свежее	220/220	80/80	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	0,08	60	0	68	46	26	0,6		
	<i>Итого:</i>		1049,2/1182,2	29,7/35,8	26,9/31,2	200,1/234	0,46	72,6	0,01	175,1	457,6	145	6		

День 9 среда неделя от 7 до11 лет / от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Обед						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
138/94г	Суп гороховый на кур.бул.	250/250	168,2/168,2	5,8/5,8	5,7/5,7	22,8/22,8	0,06	9,51	16	37,35	34,94	32,3	1,47		
310/94г	Котлеты рубленные из кур	60/60	177/177	33/33	16,6/16,6	7,9/7,9	0,27	0,48	14,22	34,5	134,2	19,9	0,9		
469/94г	Макароны отварные с маслом	150/5-180/5	246/295	5,5/6,6	9/10,7	38,5/46,9	0,06	0	0	12	35	9	0,9		
	Кефир с сахаром	200/200	172/172	5,2/5,2	3,2/3,2	82/82	0,06	0	0	9,2	35,6	12	7		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/12	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	<i>Итого:</i>		968,2/1077,2	59,5/66,3	39,2/42,3	229,6/262,3	0,64	10	30,2	118,7	346,6	113,6	12,8		

День 10 четверг от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раск	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Обед						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
112/17г	Суп вермишелевый на м.к.б.	250/250	158,5/158,5	7,4/7,4	6,8/6,8	16,4/16,4	0,05	10	0	53	222	26	0,7		
286/94г	Карт. запеканка с мясом и масл.	160/5/170/5	392/392	18,1/18,1	34,2/34,2	3,1/3,1	0,12	1,4	0,46	638	382	88	1,8		
	Молоко	200/200	128/128	0,5/0,5	0,00	32,2/32,2	0,02	5,12	0	110,48	5,05	5,67	1,09		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/2	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Итого:		883,5/943,5	38/41,7	45,7/47,1	130,1/154,4	0,38	16,5	0,5	827,1	715,9	160,5	6		

День 11 пятница от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раск	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Обед						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
110/94г	Борщ из св. кап. на м.к.б. со смет.	250-250	146/146	7,4/7,4	5,9/5,9	15,8/15,8	0,05	10,7	0	65	228	34	1,5		
289/17г	Рагу овощное с курицей	50/10-160/1	410/410	10,1/10,1	11,8/12,8	39,3/39,8	0,12	6,9	0	24	141	33	2,1		
	Сок	200/200	132/132	0,55/0,55	0,00	34/34	0,02	4	0	14	14	8	0,6		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/2	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Итого:		893/953	30/33,7	22,4/24,8	167,5/192,3	0,38	21,6	0	128,6	489,8	115,8	6,6		

День 12 суббота от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

№ раск	Наименование блюда	Выход	Э. Ц.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)					
	Обед						В	С	А	Са	Р	Мг	Фе		
121/17г	Суп молочный с рисом	250/250	279/279	8,4/8,4	4,5/4,5	25,3/25,3	0,13	12	0	41	216	43	1,4		
394/94г	Жаркое с мясом	180/200	370,3/397,3	16,4/18	9,8/10,8	27,8/30,6	0,12	6,9	0	24	141	33	2,1		
628/94г	Чай с сахаром и молоком	200/200	58,3/58,3	0,22/0,22	0,00	15/15	0	0	0	3,32	0,005	1,83	0,05		
	Хлеб	30/45	105/140	9,1/2	2,4/3,2	57,8/77	0,13	0	0	16,4	71,2	27,2	1,6		
	Яблоко свежее	220/220	80/80	1,8/1,8	0,4/0,4	16,2/16,2	0,08	60	0	68	46	26	0,6		
	Батон	40/50	100/125	3/3,7	2,3/2,9	20,6/25,7	0,06	0	0	9,2	35,6	13,6	0,8		
	Итого:		992,6/1079,6	38,9/44,1	19,4/21,8	162,7/189,8	0,54	82,9	0	172,6	523,8	150,8	7,1		

Накопительная ведомость на обеды 2020-2021 год дети с 7до 11 лет

Наименование продуктов	норма в день	факт в день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	норма 12 дн	факт 12 дн
Хлеб ржаной	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	336	360
Хлеб пшеничный	52,5	52,5	40	40	40	40	75	40	75	40	40	40	40	40	630	630
Мука пшеничная	5,25	5,25	12		15		12		12	12					63	63
Крупы, бобовые	15,75	17,4	45		45			40	40	20	12			7	189	209
Макаронные изделия	5,25	6,7				40							40		63	80
Картофель	87,5	89,9	40	105	54	30	45		80	110	60	290	45	220	1050	1079
Овощи -свежие, зелень	122,5	155,9	150	150	160	20	410	30	120	110	190	290	120	120	1470	1870
Фрукты (плоды) сухие	5,25	5,4							35				30		63	65
Соки,напитки витаминизир	70	83,3		200	200		200			200			200		840	1000
Мясо на кости 1 кат	33,25	60,4	25	85	80		135	90	80	70		45	35	80	324	725
Цыпленка 1 кат (куры 1 к)	17,85	27,9				125					125		85		168	335
Рыба-филе	21	21	185							67					252	252
Масло сливочное	10,5	10,8	10	10	10	15	8	8	8	15	5	10	10	20	126	129
Масло растительное	5,25	6,1	10	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	8	63	73
Сахар	14	14	20	15	20	15	15		20	15	15		15	18	168	168
Чай	0,14	0,3	1					1			1			1	1,68	4
Соль	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	21	21
Молоко (2,5%, 3,2%)	105	105	190	90				220			65	65	200	430	1260	1260
Кисломолочные продукты	52,5	50				200		200			200				630	600
Фрукты (плоды) свежие	70	70		90				220		220		90		220	840	840
Сметана	3,5	3,5	10	10	10								12		42	42
Сыр	3,5	3,5		21								21			42	42

Накопительная ведомость на обеды 2020-2021 год дети с 12 до 18 лет

Наименование	Норма в День	факт в Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Норма 12 Д	факт 12 Д
продуктов	дети 11-18 лет															
Хлеб ржаной	42	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	504	540
Хлеб пшеничный	70	70	60	60	60	60	120	60	120	60	60	60	60	60	840	840
Мука пшеничная	7	7	16		20		16		16	16					84	84
Круты, бобовые	17,5	19,5	55		50			50	50	20				9	210	234
Макаронные изделия	7	9,2					55						55		84	110
Картофель	87,5	89,9	40	105	54	30	45		80	110	60	290	45	220	1050	1079
Овощи свежие, зелень	140	157,5	180	150	160	60	250	80	130	120	200	300	130	130	1680	1890
Фрукты (плоды) сухие	7	7					42						42		84	84
Соки,напитки витаминизир	70	83,3		200	200		200			200			200		840	1000
Мясо на кости 1 кат	36,75	60,4	30	85	90		85	80	85	80		85	25	80	361,2	725
Цыпленка 1 кат (куры 1 к)	26,6	32,5				150					150		90		252	390
Рыба-филе	28	24,2	215							75					336	290
Масло сливочное	12,25	12,25	7	15	18	15	10	10	7	15	10	10	15	15	147	147
Масло растительное	6,3	6,7	8	8		6	6	6	7	7	6	6	6	8	75,6	80
Сахар	15,75	15,4	20	15	20	20	20		25	20	15		15	15	189	185
Чай	0,14	0,25	1					1			1			1	1,68	3
Соль	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	29,4	29,4
Кисломолочные продукты	63	50				200		200			200				756	600
Фрукты (плоды) свежие	70	70		90				220		220		90		220	840	840
Сметана	3,5	3,5	10	10	10								12		42	42
Сыр	4,2	4,2	25									25			50,4	50
Молоко 3,2%	105	105	190	90				220			65	65	200	430	1260	1260