

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы № 15

г. Славянска – на – Кубани

С.Д. Серовая

«31» августа 2023г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЕ № 15
Г.СЛАВЯНСКА–НА-КУБАНИ**

г.Славянск-на-Кубани

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54 - 1т	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
День 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Завтрак	Кондитерское изделие (пастила)*	30	0,20	0,00	24,00	97,00	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	2,00	3,00	0,50
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		550	23,20	30,09	90,23	658,71		2,13	0,36	71,82	11,74	611,46	75,51	421,80	4,67
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	5,16	9,69	90,93	43-04	0,04	0,03	202,50	38,50	67,50	17,50	32,50	0,60
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,43	23,71	121,31	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	34,50	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	100	13,50	10,30	3,84	206,13	245-16	0,17	0,16	21,24	0,40	26,00	30,20	199,01	0,68
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
	Итого за обед	930	29,27	24,10	127,04	878,13		0,58	0,45	380,58	53,62	221,39	140,72	515,69	8,38
Неделя 1	Омлет с сыром	200	16,40	24,70	4,00	395,00	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,60	34,70	440,00	2,97
День 2	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Фрукты свежие (мандарин)	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за завтрак		570	27,48	30,16	59,18	695,11		0,30	0,91	333,44	43,33	802,45	93,00	683,50	4,88
Обед	Икра свекольная	100	2,16	7,00	11,30	119,00	78-04	0,04	0,01	34,50	6,88	36,60	28,37	55,00	1,55
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,57	2,51	23,40	132,97	54-1с-22	0,09	0,06	137,38	7,00	34,04	23,46	61,32	0,90
	Плов из птицы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64	2,00
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
	Итого за обед	870	23,28	22,30	145,32	887,97		0,36	0,25	413,84	16,73	179,64	200,55	472,16	7,25

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал									
Неделя 1	Помидор в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-33-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72
День 3	Капуста тушеная с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		640	33,71	31,22	78,63	685,21		0,29	0,50	231,48	59,80	297,60	146,93	475,83	7,06
Обед	Салат из белокоп.капусты с огурцом	100	2,20	7,00	3,70	82,87	52-22	0,03	0,05	50,80	28,80	41,00	16,00	44,00	0,80
	Уха с крупой	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00
	Котлета особая	100	12,40	14,57	14,50	223,80	452-04	0,06	0,10	0,00	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33
	Каша гречневая	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	23,04	0,00	18,00	144,00	217,20	2,45
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за обед		955	33,45	30,59	141,36	873,87		0,89	0,78	92,34	41,95	152,70	246,25	656,88	11,60
Неделя 1	Салат из сырых овощей	80	0,88	4,88	2,96	52,00	25-13	0,03	0,02	284,40	10,80	20,80	15,20	27,20	0,48
День 4	Биточки из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за завтрак		600	27,30	31,74	87,04	702,19		0,38	0,56	336,70	18,37	403,83	135,84	551,68	7,08
Обед	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08
	Борщ со сметаной	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04
	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
	Макаронные изделия отварные	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72
	Капуста тушеная	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		1045	31,32	33,37	129,44	950,52		0,35	0,36	1245,01	32,15	227,81	142,24	443,11	10,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	80	0,64	0,16	2,00	11,36	54-23-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
День 5	Плов из птицы	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	98,60	217,80	1,90
Завтрак	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Сыр порционно	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за завтрак		675	27,40	24,27	91,71	691,57		0,34	0,49	276,24	55,43	598,28	179,65	628,30	4,66
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	117,00	61-22	0,03	0,01	0,00	18,90	76,60	15,00	32,00	0,60
	Суп с клецками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155,548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45
	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за обед		1000	23,79	29,89	120,47	924,67		0,42	0,39	711,56	35,17	317,96	154,29	523,06	6,68
Неделя 2	Помидор в нарезке	80	0,94	0,14	3,06	17,04	54-3з-22	0,06	0,02	106,40	20,00	11,20	18,00	21,60	0,72
День 6	Тефтели с соусом	90/30	11,05	11,16	15,52	239,41	462-04	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Обед		750	20,57	17,26	103,22	678,67		0,77	0,67	174,56	54,22	193,29	151,01	367,38	8,17
	Икра свеклольная	100	2,16	7,00	11,30	119,00	78-04	0,04	0,01	34,50	6,88	36,60	28,37	55,00	1,55
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-15с-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за обед		940	28,91	31,33	114,62	849,41		0,41	0,29	286,85	82,04	248,32	118,22	545,28	8,66

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,73	8-13	0,04	0,05	1202,00	3,60	45,30	42,70	49,30	1,03
День 7	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	358-04	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	411,27	1,09
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,00	0,00	19,85	80,25	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,50	0,25	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		565	24,12	31,81	91,22	672,23		2,20	0,51	1264,12	4,49	552,84	110,90	499,62	3,74
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	106-22	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	374-04	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95
	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,43	168,00	426-13	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за обед		975	30,42	24,21	113,98	864,01		0,52	0,43	518,75	27,67	206,19	142,37	516,59	7,04
Неделя 2	Омлет с зеленым горошком	200	13,00	14,30	6,40	204,70	54-20	0,09	0,41	165,00	1,97	133,00	25,00	219,00	2,07
День 8	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		590	24,72	20,64	71,94	563,57		0,31	0,73	196,99	14,01	446,34	101,30	504,30	7,66
Обед	Салат из сборных овощей	100	1,51	10,16	4,43	114,60	102-22	0,04	0,04	208,90	35,50	54,40	16,80	30,05	0,56
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,82	121,20	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80
	Биточек из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23м-22	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	243-13	0,11	0,05	17,21	0,00	24,00	25,56	118,08	1,27
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за обед		930	32,14	32,25	128,39	923,94		0,42	0,33	405,62	40,67	178,45	105,04	488,92	8,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	20	4,20	5,91	0,00	71,67	100-13	0,01	0,06	52,00	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20
День 9	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,50	6,90	35,80	230,60	54-25к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	164,00	35,00	168,00	0,53
Завтрак	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Масло сливочное (порционное)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	Пром.	0,00	0,01	45,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак		550	22,78	25,89	91,21	677,63		0,23	0,57	159,44	2,07	646,95	94,30	502,90	2,28
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	100	1,54	7,13	8,38	90,25	54-22	0,04	0,04	2,61	15,55	63,38	21,60	30,00	0,50
	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
Обед	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
Итого за обед		985	27,10	25,64	130,80	821,36		0,49	3,28	219,21	113,35	259,79	163,30	620,83	7,97
День 10	Азу	225	16,80	19,28	17,19	312,90	438-04	0,14	0,22	27,30	9,53	37,98	49,80	241,89	3,82
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25		2,45	18,60	104,25	Пром.	0,02	0,01	2,75	0,00	7,25	5,00	22,50	0,53
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за завтрак		600	21,30	22,78	86,08	630,68		0,30	0,33	32,63	16,19	101,33	98,20	385,29	9,62
Обед	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	250/5	2,09	3,91	8,42	115,44	124-04	0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70
	Котлеты из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
	Макароны отварные	180	5,48	5,90	39,40	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108-13	0,06	0,03	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	68,32	109-13	0,08	0,04	0,00	0,00	14,00	18,80	63,20	1,56
Итого за обед		935	29,91	33,79	135,78	891,25		0,35	0,32	1120,64	18,52	196,61	119,35	431,12	7,31

Примечание:

*- допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

	День 4			День 5			День 6	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак	
1	Салат из сырых овощей	80	1	Огурец в нарезке	80	1	Помидоры в нарезке	80
2	Биточки из говядины	100	2	Плов из птицы	200	2	Тефтели с соусом	90/30
3	Картофельное пюре	180	3	Какао на молоке витаминизиров.	200		Картофельное пюре	180
4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	5	Хлеб ржано-пшеничный	20	4	Хлеб пшеничный йодированный	40
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	6.	Сыр порционно	25	5	Хлеб ржано-пшеничный	20
			7.	Фрукты свежие (мандарин)	110	6	Фрукты свежие (груша)	110
	Обед			Обед			Обед	
1	Салат из моркови по-корейски	100	1	Салат из квашеной капусты	100	1	Икра свекольная	100
2	Борщ со сметаной	250/5	2	Суп с клецками	250/50	2	Рассольник ленингр со смет.	250/10
3	Бефстроганов	50/50	3	Котлета рыбная	120	3	Гуляш	50/50
4	Макаронные изделия отварные	140	4	Рагу из овощей	180	4	Каша ячневая вязкая	180
5	Капуста тушеная	40		Компот из кураги	200	5	Сок (земляничный)	200
6	Компот из свежих яблок	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб пшеничный йодированный	60
7	Хлеб пшеничный йодированный	60	6	Хлеб ржано-пшеничный	40	7	Хлеб ржано-пшеничный	40
8	Хлеб ржано-пшеничный	40						
9	Фрукты свежие (груша)	110						

	День 7			День 8			День 9	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак	
1	Салат из моркови с черносливом	80	1	Омлет с зеленым горошком	200	1	Каша жидкая молочная рисовая	250
2	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	2	Кофейный напиток на молоке	200	2	Какао витаминизированное на молоке	200
3	Чай с сахаром	200	3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	Булочка «Домашняя»	50
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	4	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	Хлеб пшеничный	20
7	Кондитерское изделие (мармелад)	25	5	Фрукты свежие (яблоко)	110	5	Масло сливочное(порционное)	10
						6.	Сыр порционно	20
	Обед			Обед			Обед	
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1	Салат из сборных овощей	100	1	Салат из белокочанной капусты с огурцом и кукурузой	100
2	Суп с крупой и мясными фрикад.	250/25	2	Суп-лапша домашняя	250	2	Суп крестьянский с крупой	250
3	Рыба тушеная в томате с овощ	70/50	3	Биточек из кур	100	3	Рыба запеченная с картофелем	225
	Картофель отварной	180		Каша пшеничная вязкая	180		Сок (земляничный)	200
4	Компот из смеси сухофруктов	200	4	Сок яблочный	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	60
5	Хлеб пшеничный йодированный	60	5	Хлеб пшеничный йодированный	60	6	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	40	7	Фрукты свежие (банан)	110
						8		

	День 10						
	Завтрак						
1	Азу	225					
2	Чай с лимоном	200					
3	Хлеб пшеничный йодирован.	40					
4	Хлеб ржано-пшеничный	20					
5	Фрукты свежие (груша)	110					
6	Кондитерское изделие (печенье)	25					
	Обед						
1	Салат из моркови по-корейски	100					
2	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	250/5					
3	Котлета из говядины	100					
4	Макароны отварные	180					
5	Компот из смеси сухофруктов	200					
6	Хлеб пшеничный йодированный	60					
7	Хлеб ржано-пшеничный	40					

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет и старше.

№ дня	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		В1, мг	В2, мг	А, мкг РЭ	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
				ккал	%								
1	52,47	54,19	217,27	1536,84	57	2,71	0,82	452,4	65,36	832,85	216,23	937,49	13,05
2	50,76	52,46	204,50	1584,08	58	0,67	1,17	747,28	60,06	982,09	293,55	1155,66	12,13
3	68,15	62,53	222,66	1580,32	58	1,17	1,27	323,82	101,75	450,3	393,18	1132,71	18,66
4	58,58	65,08	215,45	1648,10	60	0,74	0,93	1581,71	50,52	631,64	278,08	994,79	18,04
5	51,19	54,16	212,18	1616,24	59	0,76	0,88	987,8	90,6	916,24	333,94	1151,36	11,34
6	49,48	48,59	217,84	1528,08	56	1,18	0,97	461,41	136,26	441,61	269,23	912,66	16,83
7	54,54	56,02	205,20	1536,24	57	2,72	0,94	1782,87	32,16	759,03	253,27	1016,21	10,78
8	56,58	52,89	200,33	1487,51	55	0,73	1,06	602,61	54,68	624,79	206,34	993,22	16,43
9	50,93	53,00	222,01	1516,90	56	0,72	3,85	378,65	115,42	906,74	257,6	1123,73	10,25
10	51,21	56,57	221,86	1521,93	56	0,65	0,65	1153,27	34,71	297,94	217,55	816,41	16,93
за 10 дней	541,88	553,78	2131,30	15491,79	569,00	12,05	12,54	8471,82	741,52	6843,23	2718,97	10234,24	144,44
среднее	54,19	55,38	213,13	1549,17		1,19	1,25	845,96	69,50	679,93	270,46	1021,20	14,40
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18
%	60	60	56	57		86,00	78,00	95,00	105,00	57,00	91,00	85,00	80,00

Накопительная ведомость по продуктам (нетто) с 12 лет (5-11 класс) завтрак и обед.

№	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	факт	норма средн	%
1	Хлеб ржаной-пшеничный	40,00	60,00	60,00	80,00	60,00	60,00	60,00	80,00	40,00	60,00	600,00	60,00	120	50
2	Хлеб пшеничный	60,00	100,00	118,00	98,00	101,60	100,00	60,00	116,00	80,00	118,00	951,60	95,20	200	48
3	Мука пшеничная	16,30		3,00	4,60	17,80	9,65	23,40	18,70	3,00	2,00	98,45	9,80	20	49
4	Крупы, бобовые	5,00	62,50	52,50		43,75	61,60	15,00	45,00	27,50		312,85	31,30	50	63
5	Макаронные изделия				47,60						61,20	108,80	10,88	20	54
6	Картофель	229,00	25,70	50,00	153,94	67,68	179,70	180,00		128,00	126,00	1140,00	114,00	187	61
7	Овощи свежие, зелень	109,00	132,20	370,20	349,30	233,70	225,00	196,70	115,00	139,00	186,00	2056,00	205,60	320	64
	в т.ч соленые, томат паста		29,30	6,80	4,40	88,40	33,10	7,20			16,05	185,30	18,50		9
8	Фрукты свежие	110,00	110,00	100,00	140,00		110,00		110,00	110,00	110,00	900,00	90,00	185	49
9	Фрукты сухие		25,00			25,00		35,00			25,00	110,00	11,00	20	55
10	Соки	200,00	200,00				200,00		200,00	200,00		1000,00	100,00	200	50
11	Мясо		192,50		153,00		79,00	28,50			192,50	645,50	64,50	78	83
12	Цыплята		82,50			103,50	50,60		59,00			295,60	29,60	53	56
13	Рыба	118,00	31,25			95,04		85,40		93,00		422,70	42,27	77	55
14	Молоко	28,80	270,00	189,00	247,20	255,35	28,80		300,00	450,00	18,40	1787,50	178,70	350	51
15	Творог	148,80						180,00				328,80	32,88	60	55
16	Сыр		32,00			25,00				22,50		79,50	7,95	15	53
17	Сметана	4,80	10,00		25,00		10,00				5,00	54,80	5,48	10	55
18	Масло сливочное	14,90	21,40	20,60	29,50	22,19	24,20	9,30	17,90	30,30	21,30	211,59	21,16	35	60
19	Масло растительное	10,50	13,00	12,50	8,20	10,00	12,00	20,40	12,30	7,00	7,00	112,90	11,29	18	63
20	Яйцо	4,30	111,43			4,40		7,40	85,00			212,50	21,25	1 (40 г)	53
21	Сахар	12,00	19,00	11,30	19,50	20,00	1,30	25,00	10,00	14,00	26,00	158,10	15,81	35	45
22	Кондитерские изделия	30,00						25,00			25,00	80,00	8,00	15	53
23	Чай	2,00		2,00				1,00			1,00	6,00	0,60	2	30
24	Какао		2,00			2,00				2,00		6,00	0,60	1,2	50
25	Кофейный напиток				5,00				5,00			10,00	1,00	2	50
26	Крахмал		9,00											4	
27	Соль	2,20	2,30	3,00	3,85	2,20	2,90	1,70	4,20	1,60	3,90	27,85	2,79	5	56