

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы № 15

г. Славянска – на – Кубани

____ С.Д. Серовая

«31» августа 2023г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
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	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	54 - 1т	0,08	0,27	44,30	0,57	472,26	38,80	323,40	0,82
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		510	18,97	24,51	85,35	568,30		2,11	0,30	50,10	11,61	500,40	54,50	345,70	4,48
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	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	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		780	24,66	19,51	104,23	723,87		0,49	0,38	266,88	35,84	172,49	117,88	441,61	7,48
ВСЕГО за день			43,63	44,02	189,58	1292,17		2,61	0,78	316,98	47,45	672,89	172,38	787,31	11,96
Неделя 1	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	309-13	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23
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	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
	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		500	21,86	23,80	48,34	569,23		0,26	0,75	259,44	43,21	678,85	81,50	563,50	3,92
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	18,78	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Плов из птицы	160	8,34	9,01	27,63	232,41	492-04	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53
	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	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		710	18,02	16,37	117,73	697,87		0,29	0,21	333,54	11,99	147,89	157,18	371,49	5,73
ВСЕГО за день			39,88	40,17	166,07	1267,10		0,55	0,96	592,98	55,20	826,74	238,68	934,99	9,65

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры								
Неделя 1	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
День 3	Капуста тушенная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-10м-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
Завтрак	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 (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		540	21,88	21,05	64,89	571,65		0,23	0,43	181,33	43,08	306,70	100,13	401,85	6,90
Обед	Салат из белокоп.капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	52-22	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48
	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	139-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
	Котлета особая	90	11,16	14,02	13,00	201,40	451-04	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	587-04	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16
	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	510-04	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04
	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	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 обед		790	26,38	27,15	116,12	727,11		0,52	0,34	224,59	26,08	119,68	202,37	495,01	10,22
ВСЕГО за день			48,26	48,2	181,01	1298,76		0,75	0,77	405,92	69,16	426,38	302,5	896,86	17,12
Неделя 1	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
День 4	Биточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	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 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		540	71,90	76,11	251,97	1891,63		1,08	1,29	667,35	83,77	808,51	423,81	1395,49	23,41
Обед	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	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	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Капуста тушеная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
	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	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 обед		875	26,82	34,29	105,15	816,69		0,27	0,29	842,95	34,45	182,73	140,43	366,20	7,23
ВСЕГО за день			50,46	62,20	176,11	1409,56		0,60	0,82	1104,38	49,06	564,86	261,74	864,83	13,52

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	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-23-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
День 5	Плов из птицы	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
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
	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	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		560	17,86	13,87	72,74	479,63		0,27	0,37	166,27	50,65	357,22	137,84	419,00	3,48
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Суп с клецками	200/50	2,95	5,70	18,04	116,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	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	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 обед		820	18,33	21,98	98,74	719,75		0,31	0,31	598,94	24,88	245,11	118,23	395,51	4,93
ВСЕГО за день			36,19	35,85	171,48	1199,38		0,58	0,68	765,21	75,53	602,33	256,07	814,51	8,41
Неделя 2	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
День 6	Тефтели с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	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	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	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		650	14,82	12,73	84,38	528,69		0,68	0,61	142,70	47,43	163,81	129,38	285,21	6,75
	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	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	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	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	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 обед		780	24,75	27,67	88,09	727,71		0,35	0,26	186,20	81,42	227,04	93,22	461,50	7,17
ВСЕГО за день			39,57	40,40	172,47	1256,40		1,03	0,86	328,90	128,85	390,85	222,60	746,71	13,92

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич 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	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	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
	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
Итого за завтрак		510	24,52	24,15	80,33	597,26		2,18	0,46	1255,70	4,34	488,09	99,45	493,77	3,30
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
	Рыба тушеная в томате с овощами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-13	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
	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	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		825	24,14	19,80	93,98	707,07		0,43	0,36	475,52	21,98	177,80	120,13	447,08	5,94
ВСЕГО за день			48,66	43,95	174,31	1304,33		2,62	0,81	1731,22	26,32	665,89	219,58	940,85	9,23
Неделя 2	Омлет с зеленым горошком	200	13,00	14,30	6,40	204,70	54-20-22	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
	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 (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		570	23,40	20,40	64,02	529,41		0,26	0,71	196,99	14,01	439,34	91,90	472,70	6,88
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
	Биточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	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	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 обед		770	25,80	24,86	99,62	721,96		0,30	0,27	284,96	26,30	133,20	78,10	339,37	7,07
ВСЕГО за день			49,20	45,26	163,64	1251,37		0,56	0,98	481,95	40,31	572,54	170,00	812,07	13,95

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецентуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	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
День 9	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	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
	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
Итого за завтрак		500	21,03	18,45	93,99	616,72		0,21	0,57	127,44	2,11	707,55	93,75	512,15	2,19
Обед	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30
	Суп крестьянский с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	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	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)**	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		880	23,15	26,89	109,81	774,04		0,50	0,53	246,66	103,88	276,01	145,78	478,10	7,23
ВСЕГО за день			44,18	45,34	203,80	1390,76		0,71	1,09	374,10	105,99	983,56	239,53	990,25	9,42
День 10	Азу	200	15,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
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 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 (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		570	20,69	16,64	70,77	502,78		0,23	0,26	29,88	16,19	86,10	75,20	284,70	7,38
Обед	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
	Котлеты из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14
	Макароны отварные	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
	Компог 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	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 обед		765	24,52	27,37	104,24	703,52		0,25	0,24	709,95	13,82	160,80	84,04	327,68	4,42
ВСЕГО за день			45,21	44,01	175,01	1206,30		0,48	0,50	739,83	30,01	246,90	159,24	612,38	11,80

Примечание:

*- допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

КОМПОНОВочная ТАБЛИца К МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛя УЧ-СЯ 1-4 классов 2023г.

День 1			День 2			День 3		
Завтрак			Завтрак			Завтрак		
1	Запеканка из творога со сг. мол.	130/40	1	Омлет с сыром	150	1	Помидор в нарезке	60
2	Чай с сахаром	200	2	Какао на молоке витаминизиров.	200	2	Капуста тушенная с мясом	150
3	Кондитерское изделие (пастила)	30	3	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	Чай с молоком	200
4	Фрукты свежие (яблоко)	110	4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Хлеб пшеничный йодированный	40
			5	Фрукты свежие (мандарин)	110	5	Хлеб ржано-пшеничный	20
						6	Фрукты свежие (груша)	110
Обед			Обед			Обед		
1	Салат из белокочанной капусты	60	1	Икра свекольная	60			
2	Суп картофельный с крупой	200	2	Рассольник ленингр со смет.	200/10	1	Салат из белокоч кап с огурцом	60
3	Рыба запеченная	90	3	Плов из птицы	160	2	Суп картофельный с бобовыми	200
4	Картофельное пюре	150	4	Кисель из кураги	200	3	Котлета особая	90
5	Сок (грушевый)	200	5	Хлеб пшеничный йодированный	40	4	Соус томатный	30
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	6	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	Каша гречневая	150
7	Хлеб ржано-пшеничный	40				6	Сок(яблочный)	200
						7	Хлеб пшеничный йодированный	40
						8	Хлеб ржано-пшеничный	20

	День 4			День 5			День 6	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак	
1	Салат из сырых овощей	60	1	Огурец в нарезке	60	1	Помидор в нарезке	60
2	Биточки из говядины	90	2	Плов из птицы	150	2	Тефтели с соусом	60/30
3	Картофельное пюре	150	3	Какао на молоке витаминизиров.	200	3	Картофельное пюре	150
4	Кофейный напиток на молоке	200	4	Хлеб пшеничный йодированный	20	4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	Хлеб ржано-пшеничный	20	5	Хлеб пшеничный йодированный	20
			6	Фрукты свежие (мандарин)	110	6	Хлеб ржано-пшеничный	20
							Фрукты свежие (груша)	110
	Обед			Обед		1	Обед	
1	Салат из моркови по-корейски	60	1	Салат из квашеной капусты	60	2	Икра свекольная	60
2	Борщ со сметаной	200/5	2	Суп с клецками	200/50	3	Рассольник ленинградский со смет.	200/10
3	Бефстроганов	50/50	3	Котлета рыбная	90	4	Гуляш	50/50
4	Макаронные изделия отварные	100		Рагу из овощей	150		Каша ячневая вязкая	150
5	Капуста тушеная	50	4	Компот из кураги	200	5	Сок (земляничный)	200
6	Компот из свежих яблок	200		Хлеб пшеничный йодированный	40		Хлеб пшеничный йодированный	40
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	Хлеб ржано-пшеничный	20	6	Хлеб ржано-пшеничный	20
8	Хлеб ржано-пшеничный	20						
9	Фрукты свежие (банан)	100						

[illegible]

	День 10						
1	Завтрак						
2	Азу	200					
3	Чай с лимоном	200					
4	Хлеб пшеничный йодирован.	40					
5	Хлеб ржано-пшеничный	20					
	Фрукты свежие (груша)	110					
1	Обед						
2	Салат из моркови по-корейски	60					
3	Щи из свеж. капусты с картофелем и сметаной	200/5					
4	Котлета из говядины	90					
5	Макароны отварные	150					
6	Компот из смеси сухофруктов	200					
7	Хлеб пшеничный йодированный	40					
	Хлеб ржано-пшеничный	20					

Накопительная ведомость по продуктам (нетто) 7-11 лет (1-4 класс) завтрак и обед.

[illegible]

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ 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	43,63	44,02	189,58	1292,17	55	2,61	0,78	316,98	47,45	672,89	172,38	787,31	11,96
2	39,88	40,17	166,07	1267,10	54	0,55	0,96	592,98	55,20	826,74	238,68	934,99	9,65
3	48,26	48,20	181,01	1298,76	55	0,75	0,77	405,92	69,16	426,38	302,50	896,86	17,12
4	50,46	62,20	176,11	1409,56	60	0,60	0,82	1104,38	49,06	564,86	261,74	864,83	13,52
5	36,19	35,85	171,48	1199,38	51	0,58	0,68	765,21	75,53	602,33	256,07	814,51	8,41
6	39,57	40,40	172,47	1256,40	53	1,03	0,86	328,90	128,85	390,85	222,60	746,71	13,92
7	48,66	43,95	174,31	1304,33	56	2,62	0,81	1731,22	26,32	665,89	219,58	940,85	9,23
8	49,20	45,26	163,64	1251,37	53	0,56	0,98	481,95	40,31	572,54	170,00	812,07	13,95
9	44,18	45,34	203,80	1390,76	59	0,71	1,09	374,10	105,99	983,56	239,53	990,25	9,42
10	45,21	44,01	175,01	1206,30	51	0,48	0,50	739,83	30,01	246,90	159,24	612,38	11,80
за 10 дней	396,98	449,40	1773,48	12876,13		10,49	8,25	6841,47	627,88	5952,90	2242,30	8400,76	118,98
среднее	39,70	44,94	177,35	1287,60		1,02	0,82	684,15	62,79	595,29	224,20	840,08	11,90
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
%	52	57	53	55		88,00	59,00	86,00	105,00	54,00	90,00	76,00	99,00