

Десятидневное меню с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс на 2020год

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порци и С 7 до 11 лет В гр.	Белк и	Жир ы	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)				Масса порци и С 12 лет и старше В гр.	Белк и	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)				
							Ca	P	Mg	Pe	B1	C	A	E										Ca	P	Mg	Pe	B1
I день																												
	Завтрак																											
№67	Каша рисовая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00		
№35	Хлеб с сыром	20/10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00		30/15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00		
№35	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		
	Итого завтрак:	490	6,44	9,31	61,17	360,4	136,7	60,5	187,2	5,32	0,07	10,07	46,08		565	8,37	10,9	69,18	414,6	181,9	79,25	217,6	2,82	0,09	10,11	59,08		
	Обед																											
№ 7	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00		100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00		
№ 21	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00		
№ 40	Сосиска отварная	80 гр	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00		100 гр.	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00		
№ 48	Картофельное пюре	150	3.2	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60		
№ 7	Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0			200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0			
№ 36	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107.22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед	835	32,55	28,35	128,8	908,97	92,11	89,34	294,03	8,45	0,24	13,04	69,0		885	39,76	26,26	150,65	1082,6	109,66	110,62	365,68	9,42	0,29	14,8	85,2		
	Итого за I день	1325	38,99	37,66	189,97	1269,37	228,81	149,84	481,23	13,77	0,31	23,11	115,0 8		1450	48,13	37,16	219,83	1497,2	291,56	189,87	583,28	12,24	0,38	24,91	144,2 8		
II день																												
	Завтрак																											
№29	Омлет с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,0 0		200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9 0		
	Хлеб с маслом	20/8	1,84	0,64	12,58	64,33	0,5	1,0	0	0	00	0	29,5		30/10	2,3	0,8	15,69	80,41	1,0	2,0	0	0	0	0	59,0		

	Печенье	28 гр.	3,2	7,6	26	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		28гр.	4,8	11,4	39,0	276,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
№55	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0
	Итого завтрак:	411,0	19,51	30,4	85,63	544,26	120,7	20,5	260,5	3,34	0,1	0,25	374,5		473	26,29	40,52	72,2	730,31	158,7	27,97	346,49	4,31	0,31	0,33	51,9	
	Обед																										
№ 64	Салат из св. огурцов	60	3,36	2,45	11,39	78,31	23,18	59,59	21,21	1,44	0,1	6,86	0	1,99	100	5,61	4,09	18,98	130,52	38,64	99,32	35,53	2,44	0,2	11,44	0,01	3,32
№ 13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	
№ 46	Котлета рубленая из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00		100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00	
№ 25	Каша гречневая рас	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02		180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02	
№ 7	Соус красный основной	35 гр.	0,48	1,37	2,16	21,7	0	-	-	0,27	0,01	0	0	0	35 гр.	0,48	1,37	2,16	21,7	0	-	-	0,27	0,01	0	0	0
№ 52	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
№ 36	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	705	22,2	25,9	191,78	731,57	110,88	103,9	360,58	6,36	0,28	9,57	64,2		825	27,85	37,78	119,79	935,86	158,2	139,8	254,25	8,2	0,37	21,2	80,02	
	Итого за 2 день	1116	41,71	56,3	277,41	51275,57	231,58	124,4	619,35	9,7	0,38	9,82	438,7		1298	54,14	78,3	191,99	1666,17	316,9	167,77	600,74	12,51	0,68	21,532	131,12	
III день																											
	Завтрак:																										
№27	Макароны отварные сыром	150/15	9,67	10,19	41,36	281,30	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52		180/18	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53	
№36	Хлеб	20	1,54	0,53	10,47	53,61	0	0	0	0	0	0	0		30	1,84	0,64	12,58	14,0	0	0	0	0	0			
	Йогурт	100	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08		100	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08	
№53	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0
	Итого завтрак:																										
	Обед:																										
№ 8	Нарезка из огурцов	45	0,67	8,99	3,88	99	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00		60	1,12	14,99	6,46	165	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00	
№ 19	Суп с клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00		250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	
№ 61	Жаркое по домашнему с мясом	240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00		240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00	
№ 35	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	

№ 8	Яблоко	120	0,5	0	11,3	44,4	0	0	0	0	0	3	0		150	0,6	0	16,9	69	0	0	0	0	0	4	0	
№ 18	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
№ 35	Гуляш мясной	80	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,04	0,02	0,8	21,80	18,17		100	6	7,6	2,47	164,8	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8	21,80	30,60	
№ 49	Картофельное пюре	150	3.2	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60	
№ 55	Чай с сахаром	200 гр	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0	200 гр	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0
№ 36	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	670	15,25	23,04	58,52	486,07	198,97	74,46	313,06	88,95	1,81	18,17	25,5		870	20,16	17,76	63,79	795,91	130,33	83,94	218,74	4,16	0,18	60	60,6	
	Итого за 5 день	940	22.39	28.28	85.4	641.4	226.97	151.26	317.86	2.88	1.84	18.17	25.6		1150	27.76	23.16	93.78	931.32	158.33	160.74	223.64	5.56	0.21	60.0	60.7	
УІ день																											
	Суп молочный вермишелевый	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00		250	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	
	Хлеб с маслом	20/8	1,84	0,64	12,58	64,33	0,5	1,0	0	0	00	0	29,5		30/10	2,3	0,8	15,69	80,41	1,0	2,0	0	0	0	0		
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
	йогурт	100	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08		100	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08	
	Обед																										
№7	Салат свекольный с огурцом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,06	24,58	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7		100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5		
№ 21	Суп с рыбной консервой	200													250												
№ 45	Суфле из птицы	80	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00		100	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
№ 52	Рис отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	
№ 7	Соус красный основной	35 гр.	0.48	1.37	2.16	21.7	0	-	-	0,27	0.01	0	0	0	35 гр.	0.48	1.37	2.16	21.7	0	-	-	0,27	0.01	0	0	0
№ 52	Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0	0,0		200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0	0,0	
№ 36	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	655	18,41	25,28	95,01	621,03	84,54	96,31	205,97	8,03	0,25	18,89	0,0	1,99	905	21,69	28,15	110,15	718,83	105,29	144,22	234,68	9,23	0,37	24,98	0,01	
	Итого за 6 день	895	21,81	32,88	135,01	833,03	90,54	96,31	205,97	8,43	0,25	18,89	0,0	1,99	1065	26,69	39,55	163,15	1022,83	111,29	144,22	306,63	9,23	0,37	24,98	0,01	

УП день																											
	Каша гречневая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	
	Хлеб сыром с	20/10	3,62	4,6	12,56	325,4	196,14	198,7	1,25	0,12	0,12	0	0,11		30/15	4,64	5,9	15,64	394,35	215,99	217	1,74	1,74	0,17	0	0,15	
	Какао на молоке	200													200												
	яблоко	120	0,5	0	11,3	44,4	0	0	0	0	0	3	0		150	0,6	0	16,9	69	0	0	0	0	0	4	0	
	Обед																										
№60	Салат картофельный с соленым огурцом															5,61	4,09	18,98	130,52	38,64	99,32	35,53	2,44	0,2	11,44	0,01	3,32
		60	3,36	2,45	11,39	78,31	23,18	59,59	21,21	1,44	0,1	6,86	0	1,99	100												
№ 19	Суп с крупой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00		250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	
№ 35	Котлета куриннаа	80	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,04	0,02	0,8	21,80	18,17		100	6	7,6	2,47	164,8	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8	21,80	30,60	
№ 25	Отварные рожки с маслом	150													180												
			2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00			2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20	
№ 52	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	670	14,77	30,88	63,04	584,52	117,19	74,56	312,95	3,48	0,24	26,67	95		830	18,59	39,59	112,41	717,15	148,2	95,87	349,62	4,45	0,3	36,82	117,2	
	Итого за 7 день	1105	31,08	84,76	92,27	94,48	237,4	94,06	573,05	6,42	0,34	26,99	95,0		1225	40,08	68,71	145,0	762,46	305,9	121,84	696,12	8,76	0,43	37,15	37,2	
УШ день																											
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	76,8	4,8	1,0	0,03	0	0,1		40	5,1	4,6	0,3	63	22,0	76,8	4,8	1,0	0,03	0	0,1	
	Хлеб маслом с	20/8													30/10												
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
	печенье	28													28												
№ 5	Обед																										
№6	Салат из св. моркови и яблок	60	0,67	8,99	3,88	99	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00		100	1,12	14,99	6,46	165	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00	
№ 13	Борщ с капустой и	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	

	картофелем																										
№ 61	Жаркое по домашнему с мясом	240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00		240	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00	
№ 55	Чай с сахаром	200 гр	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0	200 гр	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	660	21,21	11,85	165,86	511,25	113,22	99,81	341,58	4,55	0,24	20,09	15,08		870	35,5	15,84	203,38	652,5	133,76	129,7	479,23	6,27	0,33	25,51	24,08	
	Итого за 8 день	898	23,25	12,49	194,44	603,6	119,0	99,81	34,58	4,55	0,24	20,01	15,08		1120		380	15,92	233,08	682,2	242,16	135,7	479,23	6,72	0,33	25,91	
IX день																											
	Каша рисовая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	
	Хлеб с маслом	20	1,54	0,53	10,47	53,61	0	0	0	0	0	0	0		30	1,84	0,64	12,58	14,0	0	0	0	0	0			
	Йогурт	100	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08		100	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0	200 гр	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Обед																										
	Яблоко	120	0,5	0	11,3	44,4	0	0	0	0	0	3	0		150	0,6	0	16,9	69	0	0	0	0	0	4	0	
№ 16	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,80	0,00		250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00	
№ 29	Биточки рыбные	80 гр.	7,8	4,35	28,3	114,0	44,1	66,65	0,88	1,09	0,06	0,42		100 гр.	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	183,5	30,0	0,74	0,09	0,43			
№ 49	Картофельное пюре	150	3.2	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60	
№ 7	Соус сметанный	35 гр.	0.48	1.37	2.16	21.7	0	-	-	0,27	0.01	0	0	0	35 гр.	0.48	1.37	2.16	21.7	0	-	-	0,27	0.01	0	0	0
№57	Какао на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0		60	3,68	1,28	25,16	128,66	0	0	0	0	0	0		
	Итого обед	705	18,64	20,4	102,27	579,83	96,25	77,45	314,57	3,66	0,24	13,27	21,0		845	22,31	26,09	121,4	711,36	123,22	100,9	405,69	4,68	0,29	18,53	25,2	
	Итого за 9 день	1005	29,32	53,7	176,89	659,83	190,65	84,45	349,58	5,12	0,26	13,27	21,0		1145	32,99	30,07	196,02	1091,36	217,62	107,9	450,69	6,14	0,31	18,53	25,2	
X день																											
	Омлет	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00		200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90	
	Хлеб с сыром	20/10	3,62	4,6	12,56	325.4	196,14	198,7	1,25	0,12	0,12	0	0,11		30/15	4,64	5,9	15,64	394,35	215,99	217	1,74	1,74	0,17	0	0,15	
	Яблоко	120	0,5	0	11,3	44,4	0	0	0	0	0	3	0		150	0,6	0	16,9	69	0	0	0	0	0	4	0	
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190560

Владелец Гафуров Валерьян Рауфович

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024