

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

Согласовано: МБОУ "Гимназия №1 Брянского района"

Директор

Якушенко В.И.



Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.



№ 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	РЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак (43-50)																
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
Хлебокомбинат	Булочка слобная "Рожок"	50	3,7	6,32	28,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
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
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
	Итого:		8,98	19,37	59,67	378,6	134,4	44	134,2	1,72	67,5	121,48	0,11	0,14	0,75	0,57
Обед (70-00)																
52 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
99 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
312 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
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	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	-	-	-

		29,56	29,14	110,04	628,72	342,7	186,86	555,66	7,29	27,3	888,97	0,58	2,05	5,35	76,85
Итого:															
Полдник (20-00)															
Хлебокомбинат	Булочка сложенная	50	4,1	11,32	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
Хлебокомбинат	Сок фруктовый	200	1	-	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
Итого															
Итого за день:															
		5,1	11,32	30,14	203,5	25,5	21,2	14	3,24	0	34,8	0,06	0	0	4
		43,64	59,83	199,85	1210,82	502,6	252,06	703,86	12,25	94,8	1045,3	0,75	2,19	6,1	81,42
Завтрак															
Хлебокомбинат	Гуляш из свинины с соусом томатным	60	10,40	28,19	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	0,73	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
Хлебокомбинат	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
Хлебокомбинат	Чай с сахаром	200	0,2	0	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04
Хлебокомбинат	Хлеб ржанопшеничный	40	2,11	0,44	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Итого															
		21,31	34,72	67,77	671,51	322,03	52,66	286,65	26,78	5,6	83,56	3,44	0,52	2	6,46
Обед															
Хлебокомбинат	Суп гороховый с мясом пылленка	250/25	4,14	4,2	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
Хлебокомбинат	Цыпленок бройлер отварной	60	10,08	11,26	127,07	28,3	2,7	56,56	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
Хлебокомбинат	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржанопшеничный	40	2,11	0,44	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Итого:															
		22,44	24,16	100,91	577,22	164,65	83,28	160,59	41,05	69,13	215,45	10,65	0,22	4,92	39,1
Полдник															
Хлебокомбинат	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
Хлебокомбинат	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
Итого:															
		6,2	6,77	39,13	242	121	36,6	129,8	1,67	33,3	49,16	0,07	0,149	0,466	0,62

Итого за день:		49,95	65,65	207,81	1490,73	607,68	172,54	577,04	69,5	108,03	348,17	14,16	0,889	7,386	46,18
Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45	-	0,03	0,02	0,25	8,75
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	60	13,08	9,18	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	0,17	0,1	1,9	23,33
376 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
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	0,04	-	-	-
	Итого:		21,56	14,89	65,1	473,12	71,1	77,5	295,73	7,06	25,6	0,51	0,69	6,15	33,5
Обед															
45 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	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
268 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	0,21	0,21	0,05	1,3
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,06	0,03	1,5	-
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	0,002	0,002	0,02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	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	-	0,04	-	-	-
	Итого		26,99	33,49	116,7	845,37	98,4	84,4	302,13	22,53	143,99	5,702	0,372	1,59	66,23
Полдник															
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	0	0,01	0,01	0
Хлебокомбинат	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
	Итого		3,36	0,4	25,82	96,94	13,7	17	42	1,17	0,3	0,04	0,01	0	12,04
	Итого за день		51,91	48,78	207,62	1415,43	183,2	178,9	639,86	30,76	169,89	6,252	1,072	7,74	111,8

4 день

Завтрак		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
396 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
	Итого		16,14	12,08	80,02	493	333,4	86,8	350,8	2,88	42,3	40,26	0,27	0,34	0,756	2,25
Обед		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
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
96 с-к 2017г	Расольник по "Ленинградски" с мясом пыленка 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
278 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
304 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
54-33 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
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	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	-	-	-
	Итого		29,49	29,37	101,8	753,52	90,67	126,25	197,61	3,61	1254,59	230,4	0,53	0,66	3,15	27,4
Полдник		200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04
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
	Итого		9,11	12,25	21,48	189,8	20,2	10,1	81,7	1,06	0,3	75,5	0,03	1,11	0,08	1,78
	Итого за день		54,74	53,7	203,3	1436,32	444,27	223,15	630,11	7,55	1297,2	346,16	0,83	2,11	3,986	31,43

5 день

Завтрак		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
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
Хлебокомбинат	Булочка слобная "Рожок"***	50	4,1	11,32	9,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-

	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
	Итого		22,01	27,68	82,96	610,46	64,8	192,6	319,2	5,07	219,9	366,83	0,24	0,12	6,25
	Обед														
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом шпленка, 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
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
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
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
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	-	-
	Итого		27,74	27,03	97,92	707,42	135,43	120,92	283,02	5,65	102,76	451,88	0,37	0,26	2,6
	Подник														
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	4
Хлебокомбинат	Булочка слоеная "Рожок" ***	50	4,10	11,32	9,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	-
	Итого		5,1	11,32	30,14	203,5	25,5	21,2	14	3,24	0	34,8	0,06	0	4
	Итого за день		54,85	66,03	211,02	1521,38	225,73	334,72	616,22	13,96	322,66	853,51	0,67	0,38	8,85
	Завтрак														
54-25.1к с-к 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
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	0,1
	Итого		13,64	12,32	50,52	366,92	291,7	68,25	305	2,52	68,4	104,48	0,19	0,22	0,77
	Обед														
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
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
	Итого		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
	Итого за день		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

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
54-1г с-к 2022г	Макаронные 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	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
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	-	-	-
	Итого		33,18	33,29	117,19	811,92	129,93	103,49	120,77	137,98	30,2	766,34	0,39	0,31	7,31	30,13
	Подзвук															
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
Брянский Х/Б №1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	-	-	0,03	-	-	-
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
	Итого		2,75	7,55	21,32	164,04	16,2	14,5	37,6	1,12	40,38	45	0,03	0,02	0,04	1,16
	Итого за день		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
	Завтрак															
76 с-к 2017г	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	81,7	0,41	-	132,47	0,067	0,033	0,5	24,3
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	32,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
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	-	-	-
	Итого		10,67	10,03	60,58	421,56	62,03	50,32	163,12	3,38	21,3	303,95	0,237	0,133	1,77	40,98
	Обед															
54-11 з к 2022г	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	14	16	22	0,67	733	-	0,03	0,03	0,02	0,3	3,63
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлера-цыпленка	60	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 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

7 день

с-к 2022г	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	18	22	18	0,67	1,5	0,72	0	0,02	0,01	0,3
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	-	-	-
	Итого		29,03	30,57	102,42	772,92	124,12	131,79	222,6	737,84	1,5	286,05	0,49	0,15	1,7	33,46
	Полдник															
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
	Итого		9,11	12,25	21,48	189,8	20,2	10,1	81,7	1,06	0,3	75,5	0,03	1,11	0,08	1,78
	Итого за день		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
	Завтрак															
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
	Итого		14,51	15,01	58,91	428,26	123,7	38,4	194	4,12	144,3	66,07	0,15	0,339	0,41	1,62
	Обед															
45 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
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

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
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
Хлебокомбинат	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
Итого		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
Итого за день:		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
19 день															
Завтрак															
54-5-1р с-к 2022г	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	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	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
Итого		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
Обед															
70/71 с-к 2017г	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
82 с-к 2017г	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
265 с-к 2017г	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	200	0,5	0,1	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	15	40,8	0	0	0,26	0,02
Хлебокомбинат	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Итого		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
Полдник															
54-3гн с-к 2022г	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	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
Бутерброд с джемом или повидлом															
Итого		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

Итого за день:	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
----------------	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	----	--------	--------	-------	-------	-------	-------

*ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ, КВАСУЛАЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей

***ЕУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на брусочку "СЕМИЦВЕТКИ" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

****СОУС ШОКОЛАДНЫЙ- допускается замена на соус сладкий молочный, джем фруктовый или желе соевое

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества						Витамины					
	Белки, г	жиры,г	углеводы	Эн.	Са мг	Мг мг	Р мг	Fe мг	А	РЭ	В1	В2	РР	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		
Среднее	49,33	52,9	201,72	1369,28	371,83	199,76	586,62	111,7	636,74	649,33	42,1	10,15	7,65	64		

Примечание:

- 1) Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- 2) Испыльзучемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Г.
- 3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.
- 4) Испыльзучемая литература "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях". Пособие - М.: Федеральный центр гигиены.