

Согласовано:
 Главный государственный врач
 по городу Сосновый Бор
 И.Е. Егорова

"28" августа 2020

Примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 11-18 лет)



Утверждаю
 Директор МАУ "ЦОШ"
 Золоторева Ю.С.
 "28" августа 2020

| № ред. | Наименование блюда | Масса порции, грамм | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | РЭ |
| <i>ПОНЕДЕЛЬНИК (день 1-й)</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>ЗАВТРАК</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| М-ДОУ | Каша из смеси круп с яблоками | 250 | 10,701 | 11,380 | 45,120 | 325,670 | 0,170 | 2,710 | 44,750 | 0,595 | 182,510 | 226,260 | 79,010 | 2,480 | 70,250 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,1 | | 0 | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,853 | 0 |
| 399 | Фрукты (Мандарин) | 115 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0,03 | 7,5 | 15,45 | 0,6 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 | 3000 |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,42 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 38,7 |
| | Йогурт "Нежный" | 100 | 4,01 | 1,504 | 5,9 | 53,51 | 0,031 | 0,71 | 11,08 | | 138 | 110,3 | 14,3 | 0,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 889,5 | 27,331 | 24,434 | 97,131 | 720,242 | 0,314 | 12,36 | 143,28 | 1,555 | 774,56 | 594,2 | 157,31 | 7,673 | 3152,95 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,54 | 0,09 | 1,71 | 10,5 | 0,027 | 9,6 | | 0,24 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 | 42,9 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,28 | 6,201 | 11,25 | 109,89 | 0,089 | 21,3 | 12,5 | 2,38 | 37,5 | 59,81 | 22,88 | 0,83 | 219,23 |
| 278,33 | Тефтели из говядины, соус смет. томат | 60/50 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157 | 0,06 | 0,78 | 35,75 | 2,24 | 40,24 | 97,8 | 19,8 | 0,88 | 45,83 |
| 305 | Рис прилущенный | 180 | 4,41 | 4,97 | 46,25 | 247,45 | 0,05 | 0 | 24 | 0,31 | 7,96 | 95,71 | 31,29 | 0,65 | 27 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,12 | 0,9 | | 0,04 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,952 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,648 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 9,3 | 67,2 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| | <i>Салфетка влажная гигиеническая</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 495 | 19,41 | 21,051 | 119,118 | 747,34 | 0,448 | 32,58 | 72,25 | 5,82 | 123,08 | 359,12 | 115,86 | 5,707 | 337,31 |
| Всего за Понедельник -1неделя | | 1384,5 | 46,741 | 45,485 | 216,249 | 1467,582 | 0,762 | 44,94 | 215,53 | 7,375 | 897,64 | 953,32 | 273,17 | 13,38 | 3490,26 |
| ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св порционные | 20 | 0,220 | 0,040 | 0,760 | 4,800 | 0,012 | 5,000 | 0,000 | 0,140 | 2,800 | 5,200 | 4,000 | 0,180 | 26,600 |
| 271 | Котлета домашняя с маслом | 80/10 | 11,18 | 17,74 | 8,47 | 270 | 0,14 | 0,2 | 42,8 | 1,349 | 16,18 | 109,92 | 16,44 | 1,76 | 30,76 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,78 | 5,145 | 43,224 | 246,51 | 0,104 | 0 | 24 | 0,978 | 14,392 | 55,314 | 9,87 | 1,002 | 27 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,1 | 16,186 | 109,45 | 0,024 | 0,6 | 10,12 | 0,012 | 125,12 | 116,2 | 31 | 1,013 | 22,13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 735 | 29,835 | 31,275 | 90,265 | 797,51 | 0,36 | 7 | 96,92 | 2,804 | 404,242 | 416,384 | 97,56 | 4,655 | 150,49 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 20 | 0,14 | 0,03 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 | 2,00 |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,15 | 5,378 | 17,74 | 126,53 | 0,105 | 16,63 | | 2,358 | 19,625 | 63,438 | 26,275 | 0,946 | 202,875 |
| 238 | Хлебцы рыбные с маслом | 100/10 | 14,71 | 10,203 | 0,334 | 193,72 | 0,0501 | 0,384 | 6,794 | 6,858 | 49,56 | 158,68 | 20,29 | 0,63 | 84 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,678 | 5,778 | 24,527 | 165,44 | 0,168 | 21,79 | 0 | 0,169 | 44,376 | 103,914 | 33,3 | 0 | 38,88 |
| 342 | Компот из смородины с вит "С" | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | 0,014 | 27,6 | | 0 | 0 | 23,7 | 18,4 | 13,42 | 0,712 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| Итого за Обед | | 775 | 25,09 | 22,19 | 92,69 | 718,39 | 0,45 | 67,80 | 6,79 | 10,02 | 133,11 | 441,032 | 127,615 | 17,071 | 328,817 |
| Всего за Вторник -1неделя | | 1510 | 54,92 | 53,47 | 182,96 | 1515,90 | 0,81 | 74,80 | 103,71 | 12,82 | 537,35 | 857,42 | 225,18 | 21,73 | 479,31 |

| | | СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й) | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 250/10 | 7,6 | 13,98 | 41,85 | 325 | 0,13 | 1,2 | 68,5 | 0,2 | 166,73 | 195,9 | 46,53 | 1,01 | 77,13 |
| | Слойка с плодово-ягодной начинной | 50 | 15,29 | 12,38 | 18,85 | 256 | 0,39 | 13,93 | 6088 | 2,545 | 42,04 | 359,44 | 66,73 | 6,35 | 6222 |
| | Йогурт "Нежный" | 100 | 4,01 | 1,504 | 5,9 | 53,51 | 0,031 | 0,71 | 11,08 | | 138 | 110,3 | 14,3 | 0,09 | |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | 11,1 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 597 | 36,195 | 34,464 | 104,175 | 882,26 | 0,671 | 18,37 | 6297,58 | 3,07 | 719,12 | 888,19 | 179,21 | 8,56 | 6354,23 |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 45/2015 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,56 | 3,841 | 8,29 | 75,12 | 0,0334 | 36,32 | | 1,77 | 41,1154 | 30,895 | 15,71 | 0,56 | 10,02 |
| 102 | Суп картофельный с рисом | 250 | 5,001 | 7,43 | 24,46 | 185,15 | 0,098 | 11,75 | 8,75 | 2,42 | 16,91 | 90,96 | 29,24 | 1,021 | 206,5 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы (куры) с соусом сметанным | 50/50 | 12,661 | 14,424 | 12,162 | 229,65 | 0,092 | 1,14 | 39,9 | 2,705 | 18,832 | 114,45 | 19,518 | 1,497 | 22,8 |
| 311 | Картофель в молоке | 180 | 6,78 | 5,145 | 43,22 | 246,51 | 0,104 | | 24 | 0,978 | 14,39 | 55,314 | 9,871 | 1,002 | 27 |
| 348 | Комлот из курицы с вил "С" | 200 | 0,78 | 0,046 | 27,63 | 114,8 | 0,016 | 6 | | 2,75 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | 87,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| 399 | Фрукты (яблосин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 20,6 | 80 | 0,08 | 120 | | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 | |
| Итого за Обед | | 875 | 32,472 | 31,906 | 157,712 | 1039,13 | 0,5254 | 175,21 | 72,65 | 11,633 | 207,7174 | 444,819 | 144,449 | 7,135 | 354,07 |
| Всего за Среда-Неделя | | 1472 | 68,667 | 66,37 | 261,887 | 1921,39 | 1,1964 | 193,58 | 6270,23 | 14,703 | 926,8374 | 1333,009 | 323,659 | 15,695 | 6708,3 |
| | | ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й) | | | | | | | | | | | | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец св. порционный | 20 | 0,14 | 0,033 | 0,38 | 2,2 | 0,006 | 1,4 | 0 | 0,02 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 | 2 |
| 290/330 | Птица (филе куриное) тушеная в соусе | 50/50 | 13,574 | 7,03 | 1,075 | 112,156 | 0,065 | 1,236 | 49 | 0,262 | 21,14 | 104,3 | 12,59 | 0,847 | 51,63 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,44 | 7,32 | 2,28 | 283,6 | 0,0528 | | 19,2 | 0,312 | 19,68 | 103,14 | 33,79 | 0,774 | 21,6 |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 0,063 | 0,007 | 11,191 | 46,282 | 0,004 | 2,9 | | 0,014 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,895 | 0,14 |
| 399 | Фрукты (груша) | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0,03 | 7,5 | 15,45 | 0,6 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 | 3000 |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 735 | 26,592 | 20,09 | 52,051 | 681,488 | 0,2378 | 14,236 | 103,65 | 1,533 | 326,22 | 376,97 | 108,67 | 6,766 | 3119,37 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры св.порционные | 100 | 1,169 | 0,169 | 3,841 | 21,71 | 0,06 | 75,05 | | 0,701 | 14,028 | 26,052 | 20,04 | 0,901 | 133,26 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 3,587 | 4,321 | 25,98 | 157,65 | 0,148 | 20,63 | 0 | 2,001 | 22,45 | 80,153 | 30,268 | 1,258 | 252,813 |
| 255 | Печень по-строгановски | 60/60 | 15,912 | 13,476 | 4,224 | 222 | 0,24 | 10,14 | 6938,4 | 0,8508 | 39,88 | 287,184 | 20,964 | 6 | 7459,32 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 4,001 | 4,803 | 27,206 | 168,59 | 0,195 | 31,84 | 21,96 | 0,206 | 58,94 | 119,95 | 40,824 | 1,53 | 32,42 |
| 342 | Компот из малины с вит "С" | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 116,6 | 0,012 | 2,7 | | | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,272 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| Итого за Обед | | 695 | 28,879 | 23,469 | 110,801 | 794,45 | 0,757 | 90,36 | 6960,36 | 4,3688 | 173,608 | 610,639 | 150,506 | 11,936 | 7884,963 |
| Всего за Четверг-Пятница | | 1430 | 55,471 | 43,559 | 162,852 | 1475,938 | 0,9948 | 104,596 | 7064,01 | 5,9018 | 499,828 | 987,609 | 259,176 | 18,702 | 11004,33 |
| | ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5И) | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с соусом ягодным или стущен. молоком | 180/30 | 32,62 | 25,52 | 83,57 | 694,8 | 0,252 | 1,116 | 150,12 | 0,619 | 457,236 | 506,052 | 68,004 | 2,052 | 167,328 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,276 | 107,88 | 0,023 | 0,784 | 10 | | 124,766 | 90 | 14 | 0,14 | 22 |
| 416 | Кекс столичный | 40 | 5,265 | 5,69 | 30,012 | 114 | 0,293 | 0,56 | 1,6 | 2,323 | 36,397 | 72,864 | 23,48 | 0,625 | 3,52 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 682 | 49,56 | 39,46 | 152,533 | 1083,43 | 0,648 | 3,66 | 181,72 | 3,267 | 864,149 | 798,666 | 141,734 | 3,517 | 236,848 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|-----------------|
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец со. порционный | 40 | 0,28 | 0,066 | 0,76 | 4,4 | 0,012 | 2,8 | | 0,04 | 6,8 | 12 | 5,6 | 0,1 | 2 |
| 151К | Уха Ростовская из филе трески | 250 | 8,21 | 2,38 | 14,268 | 111,437 | 0,166 | 17,78 | 9,37 | 0,575 | 22,85 | 117,81 | 30,087 | 1,055 | 2,437 |
| 359 | Жаркое по-домашнему, (говядина) 200 г | 280 | 22,68 | 25,326 | 23,212 | 413 | 0,168 | 9,464 | 0 | 3,82 | 42,7 | 288,05 | 59,472 | 5,404 | 21 |
| 345 | Компот из смеси ягод | 200 | 0,24 | 0,04 | 13,898 | 57,29 | 0,006 | 3 | 0 | 0,06 | 7,4 | 6 | 5,2 | 0,133 | 3,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| | Итого за Обед | 905 | 35,3 | 28,432 | 73,488 | 694,027 | 0,454 | 33,044 | 9,37 | 5,105 | 95,9 | 509,16 | 126,909 | 8,667 | 29,187 |
| | Всего за Пятница-Неделя | 1587 | 84,86 | 67,892 | 226,021 | 1777,457 | 1,102 | 36,704 | 191,09 | 8,372 | 960,049 | 1307,826 | 268,643 | 12,184 | 266,035 |
| | Всего за Неделю | 7383,50 | 310,66 | 276,77 | 1049,97 | 8158,27 | 4,86 | 454,62 | 13844,57 | 49,17 | 3821,71 | 5439,18 | 1349,82 | 81,69 | 21948,24 |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - 6й) - 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром 189/11 | 200 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,853 | |
| 306 | Зелёный горошек консервиров | 45 | 1,299 | 0,006 | 2,61 | 26,64 | 0,027 | 4,38 | 6,1 | 0,102 | 55,77 | 27,6 | 9,06 | 0,33 | 28,89 |
| 212 | Омлет натуральный с ветчиной | 180/20 | 18,425 | 35,525 | 3,175 | 405 | 0,163 | 0,255 | 336,5 | 0,6 | 111,5 | 286,5 | 23,425 | 3,25 | 348 |
| 399 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 45 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 28,099 | 40,781 | 53,141 | 708,892 | 0,321 | 20,935 | 362,8 | 1,327 | 441,97 | 468,59 | 86,635 | 8,433 | 465,89 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,89 | 0,149 | 2,838 | 17,43 | 0,0448 | 15,94 | | 0,398 | 15,44 | 27,89 | 16,93 | 0,697 | 71,214 |
| 82 | Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,15 | 6,775 | 12,2 | 118,65 | 0,056 | 10,325 | 0 | 2,43 | 54,45 | 60,65 | 23,6 | 1,205 | 209,5 |
| 502/871 | Рыба отварная, соус польский | 50/50 | 9,37 | 1,84 | 2,09 | 72 | 0,059 | 0,059 | 14 | 0,53 | 32,54 | 98,16 | 16,78 | 0,47 | 58,13 |
| 125 | Картофель отварной с зеленью | 180 | 7,008 | 5,742 | 56,802 | 307,614 | 0,418 | 69,9 | 24 | 0,408 | 49,48 | 206,34 | 80,83 | 3,24 | 37,44 |
| 350 | Кисель из вишни с виг"С" | 200 | 0,297 | 0,048 | 22,518 | 92,13 | 0,007 | 3,6 | | 0,072 | 12,48 | 7,2 | 5,24 | 0,156 | 4,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | Зеленый горошек консервиров | 30 | 0,866 | 0,004 | 1,74 | 17,19 | 0,018 | 2,92 | 4,2 | 0,068 | 37,15 | 18,4 | 6,04 | 0,22 | 19,01 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 11,979 | 47,892 | 0,001 | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,856 | |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью и сливочным маслом | 175/10 | 19,11 | 15,48 | 23,56 | 320 | 0,487 | 17,41 | 7610 | 3,181 | 52,55 | 449,3 | 83,41 | 7,94 | 7777,5 |
| 399 | Фрукты (мандарины) | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 45,6 | 0,072 | 45,6 | | 0,24 | 42 | 20,4 | 13,2 | 0,12 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 695 | 28,316 | 20,924 | 65,539 | 585,682 | 0,65 | 67,23 | 7634,2 | 3,749 | 381,25 | 621,74 | 141,65 | 9,736 | 7852,51 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,644 | 3,07 | 2,195 | 39,59 | 0,025 | 10,85 | | 1,503 | 17,3 | 19,88 | 11,78 | 0,409 | 223,61 |
| 111 | Суп картофельный с яичными хлопьями | 250 | 11 | 9,25 | 15 | 182,75 | 0,0625 | 1,425 | | 0,467 | 51,75 | 304,75 | 23,625 | 0,825 | 0 |
| 250 | Бифстроганов | 60/60 | 18,24 | 27,72 | 6,144 | 348 | 0,06 | 0,888 | 39,36 | 3,1058 | 51,98 | 205,38 | 26,94 | 2,88 | 44,16 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,78 | 5,145 | 43,224 | 246,51 | 0,104 | | 24 | 0,978 | 14,39 | 55,314 | 9,87 | 1,002 | 27 |
| 310 | Напиток клюквенный с вкг "С" | 200 | 0,072 | | 23,038 | 111,6 | 0,004 | 1,8 | | | 10,1 | 5,4 | 2,34 | 0,066 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| Итого за Обед | | 935 | 40,626 | 45,805 | 110,951 | 1036,35 | 0,3575 | 14,963 | 63,36 | 6,6848 | 161,67 | 676,024 | 101,105 | 7,157 | 295,12 |
| Всего за среду (2 неделя) | | 1630 | 68,942 | 66,729 | 176,49 | 1622,032 | 1,0075 | 82,193 | 7697,56 | 10,4338 | 542,92 | 1297,764 | 242,755 | 16,893 | 8147,63 |
| | ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Й)-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/334 | Запеканка из творога с соусом сладким (клубничным) | 150/50 | 25,07 | 16,23 | 79,19 | 585 | 0,098 | 3,15 | 111,3 | 0,92 | 245,13 | 334,2 | 47,31 | 1,62 | 130,86 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 0,1 | 16,186 | 109,45 | 0,024 | 0,6 | 10,12 | 0,012 | 125,12 | 116,2 | 31 | 1,013 | 22,12 |
| 421 | Сдоба с маком | 50 | 3,88 | 2,36 | 23,55 | 131 | 0,07 | | 13 | | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 399 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,5 | 0,5 | 16 | 70,5 | 0,045 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 45 |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 770 | 41,105 | 24,44 | 156,601 | 1062,7 | 0,317 | 19,95 | 154,42 | 1,557 | 651 | 633,65 | 142,56 | 7,323 | 256,98 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи порционные (помидоры св) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 0,036 | 15 | | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 79,8 |
| 87 | Щи из св калусты со сметаной | 250/10 | 2,08 | 5,665 | 7,28 | 102,28 | 0,057 | 33,73 | 12,5 | 2,42 | 53,91 | 44,48 | 18,84 | 0,68 | 219,98 |
| 291 | Плов из мяса птицы (филе бедра) | 250 | 27,308 | 31,18 | 47,008 | 579,125 | 0,182 | 8,15 | 84 | 5,71 | 35,05 | 301,32 | 63,625 | 2,93 | 349,25 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| Итого за Обед | | 565 | 34,978 | 37,265 | 98,138 | 894,305 | 0,397 | 60,88 | 96,5 | 9,36 | 127,51 | 460,7 | 129,015 | 8,925 | 649,38 |
| Всего за Четверг-Звезда | | 1335 | 76,083 | 62,205 | 254,739 | 1957,005 | 0,714 | 80,83 | 250,92 | 10,917 | 778,51 | 1094,35 | 271,575 | 16,248 | 906,36 |
| | ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы св.порционные | 20 | 0,140 | 0,033 | 0,380 | 2,200 | 0,006 | 1,400 | 0,000 | 0,020 | 3,400 | 6,000 | 2,800 | 0,100 | 2,000 |
| 234 | Котлета рыбная из трески | 60/5 | 12,867 | 8,033 | 14,59 | 192,56 | 0,176 | | 0,019 | 1,985 | 15,672 | 28,392 | 10,584 | 1,168 | |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,78 | 24,43 | 165,44 | 0,168 | 21,79 | | 0,169 | 44,38 | 103,91 | 33,3 | | 38,88 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,063 | 0,007 | 12,189 | 50,272 | 0,004 | 2,9 | | 0,014 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,898 | 0,14 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,75 | 0,04 | | | 0,325 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,5 | |
| | Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко Школьное 2,5 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,04 | 1,2 | 20 | | 240 | 108 | 28 | 0,2 | 44 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 24,525 | 19,10333 | 73,264 | 577,222 | 0,434 | 27,29 | 20,019 | 2,513 | 316,952 | 277,832 | 88,174 | 2,866 | 85,02 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 номер/15 | Салат из свёклы с грецкими орехами | 50/10 | 0,6 | 3,037 | 5,516 | 51,75 | 0,008 | 4 | | 1,36 | 14,8 | 17,26 | 8,8 | 0,566 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|------------------|
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 0,04 | 9,8 | | 0,73 | 35,86 | 33,575 | 14,175 | 0,575 | 10,165 |
| 703 | Птица (филе куриное) тушенная в соусе | 60/60 | 17,04 | 16,99 | 209,04 | 205,2 | 0,06 | 1,02 | 53,64 | 0,18 | 20,4 | 144,84 | 16,2 | 1,38 | 27,36 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,48 | 7,08 | 47,36 | 294,68 | 0,356 | | 24 | 0,602 | 16,273 | 203,38 | 138,076 | 4,643 | 22,5 |
| 342 | Компот из клубники с вит "С" | 200 | 0,36 | | 27,76 | 113,8 | 0,016 | 1,8 | | | 18,56 | 10,4 | 4,66 | 0,352 | 106,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,032 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,07 | | | 0,35 | 11,55 | 67,9 | 19,95 | 1,575 | 0,35 |
| 399 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,1 | 70,5 | 0,045 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 7,5 |
| Итого за Обед | | 905 | 33,85 | 32,647 | 317,116 | 920,08 | 0,582 | 16,62 | 77,64 | 3,482 | 122,043 | 494,755 | 208,461 | 9,491 | 175,475 |
| Всего за Пятница-Знеделя | | 1330,00 | 58,375 | 51,750 | 390,38 | 1497,302 | 1,016 | 43,91 | 97,659 | 5,995 | 438,995 | 772,587 | 296,635 | 12,357 | 260,495 |
| Всего за 2 неделю | | 7222,00 | 321,38 | 297,47 | 1182,15 | 8137,93 | 4,66 | 415,68 | 8510,19 | 46,42 | 2959,93 | 5148,37 | 1336,18 | 79,00 | 11525,85 |
| Итого за 10 дней | | 14 605,50 | 632,04 | 574,24 | 2 232,12 | 16 296,19 | 9,52 | 870,30 | 22 354,76 | 95,60 | 6 781,64 | 10 587,55 | 2 686,00 | 160,68 | 33 474,08 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|----------|-----------|-------|---------|-----------|--------|----------|-----------|----------|--------|
| <i>Итого за завтраки</i> | 323,426 | 281,797 | 925,822 | 7848,457 | 4,159 | 201,786 | 14949,089 | 24,313 | 5303,271 | 5563,646 | 1239,095 | 64,613 |
| <i>Среднее значение за завтраки (без учета потерь)</i> | 32,343 | 28,180 | 92,582 | 784,846 | 0,416 | 20,179 | 1494,909 | 2,431 | 530,327 | 556,365 | 123,910 | 6,461 |
| <i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i> | 42% | 36% | 28% | 33% | 38% | 34% | 214% | 24% | 48% | 51% | 50% | 54% |
| <i>Итого за обеды</i> | 308,618 | 292,444 | 1306,293 | 8447,736 | 5,365 | 668,515 | 7405,674 | 71,283 | 1478,369 | 5023,903 | 1446,906 | 96,070 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 30,862 | 29,244 | 130,629 | 844,774 | 0,536 | 66,852 | 740,567 | 7,128 | 147,837 | 502,390 | 144,691 | 9,607 |
| <i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i> | 40% | 37% | 39% | 36% | 49% | 111% | 106% | 71% | 13% | 46% | 58% | 80% |
| | 632,04 | 574,24 | 2 232,12 | 16 296,19 | 9,52 | 870,30 | 22 354,76 | 95,60 | 6 781,64 | 10 587,55 | 2 686,00 | 160,68 |
| | 63,20 | 57,42 | 223,21 | 1 629,62 | 0,95 | 87,03 | 2 235,48 | 9,56 | 678,16 | 1 058,75 | 268,60 | 16,07 |
| <i>Выполнение СанПиН от суточной нормы</i> | 82% | 73% | 67% | 69% | 87% | 145% | 319% | 96% | 62% | 96% | 107% | 134% |
| <i>их для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08</i> | 63 | 70 | 305 | 2100 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| <i>Проект СанПиН 2020</i> | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |