

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ № 4



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный

предприниматель



Решитько С.А.

17 октября 2024г

## *Примерное цикличное*

### *10-ти дневное меню*

*для питания детей возрастной  
категории с 12 лет и старше в  
общеобразовательных учреждениях*

*Калининского района*

*Сезон : Осень*

*2024 г*



	вода питьевая	185	185												
71м	<b>Помидоры свежие</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>3.8</b>	<b>22</b>	<b>0.06</b>	<b>1.25</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>
211м	<b>Омлет с сыром</b>			<b>200</b>	<b>17.22</b>	<b>30.69</b>	<b>3.25</b>	<b>358.11</b>	<b>0.12</b>	<b>0.43</b>	<b>429.7</b>	<b>339.6</b>	<b>305.3</b>	<b>2.85</b>	<b>0.35</b>
	яйцо куриное I категории	3,3 шт	130												
	сыр Российский	27.7	26												
	молоко	70	70												
	масло сливочное	6.5	6.5												
	масло сливочное	5	5												
54-22гн	<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>4.6</b>	<b>3.6</b>	<b>12.6</b>	<b>100.4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.68</b>	<b>17.3</b>	<b>1.43</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>0.1</b>
	какао	4	4												
	молоко	130	130												
	сахар	7	7												
338м	<b>Фрукты свежие :Яблоко</b>	168	150	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>70.5</b>	<b>0.04</b>	<b>7.5</b>	<b>0</b>	<b>10.98</b>	<b>41.52</b>	<b>15.75</b>	<b>0.427</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	<b>70</b>	<b>5.52</b>	<b>0.7</b>	<b>33.8</b>	<b>163.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.1</b>	<b>60.9</b>	<b>23.1</b>	<b>0.78</b>
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.44</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>1010</b>	<b>33.3</b>	<b>41.33</b>	<b>99.88</b>	<b>913.88</b>	<b>0.47</b>	<b>18.23</b>	<b>447</b>	<b>420.46</b>	<b>494.79</b>	<b>90.11</b>	<b>4.617</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1615</b>	<b>59.73</b>	<b>65.47</b>	<b>200.627</b>	<b>1641.76</b>	<b>1.257</b>	<b>29.45</b>	<b>690.2</b>	<b>516</b>	<b>800.31</b>	<b>184.71</b>	<b>8.447</b>

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)	Минералы (мг)						
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>															
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>6.5</b>	<b>26.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.3</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>3.8</b>	<b>0.073</b>
	чай	1	1												
	сахар	7	7												
пром	<b>Кондит.издел. печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.66</b>	<b>0.79</b>	<b>15.41</b>	<b>55.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>16.1</b>	<b>5.79</b>	<b>21.5</b>	<b>4.4</b>	<b>0.36</b>
15м	<b>Сыр Российский</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2.32</b>	<b>2.95</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0.07</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>50</b>	<b>3.5</b>	<b>0.1</b>
пром.п	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2.76</b>	<b>0.35</b>	<b>16.9</b>	<b>81.83</b>	<b>0.035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.05</b>	<b>30.45</b>	<b>11.55</b>	<b>0.39</b>
338м	<b>Фрукты свежие: яблоко</b>	<b>148</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>61.1</b>	<b>0.039</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>20.8</b>	<b>14.3</b>	<b>11.7</b>	<b>4.18</b>
	<b>Всего полдник</b>			<b>395</b>	<b>7.46</b>	<b>4.61</b>	<b>51.55</b>	<b>261.33</b>	<b>0.094</b>	<b>13.1</b>	<b>42.4</b>	<b>128.6</b>	<b>129</b>	<b>36.05</b>	<b>5.193</b>









	масло растительное	5	5												
256м	<b>Мясо тушенное</b>			<b>110</b>	<b>16.2</b>	<b>18.38</b>	<b>2.76</b>	<b>315</b>	<b>0.35</b>	<b>1.4697</b>	<b>135.1</b>	<b>146.98</b>	<b>147.37</b>	<b>28</b>	<b>0.88</b>
	мясо говядины	140	121												
	масло растительное	5	5												
	томатное пюре	7	7												
	мука пшеничная	2	2												
	лук репчатый	5	4												
	соль пищевая йодированная	0.5	0.5												
	морковь	5	4												
204м	<b>Макароны отварные</b>			<b>160/5</b>	<b>11.28</b>	<b>12.07</b>	<b>31.97</b>	<b>282.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>86.4</b>	<b>223.63</b>	<b>158.89</b>	<b>16.96</b>	<b>1.1</b>
	Макароны	61.2	61.2												
	масло сливочное	5	5												
389 м	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>14.6</b>	<b>62.4</b>	<b>0.02</b>	<b>17.1</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.44</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2.76</b>	<b>0.35</b>	<b>16.9</b>	<b>81.83</b>	<b>0.035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.05</b>	<b>30.45</b>	<b>11.55</b>	<b>0.39</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>900</b>	<b>42.23</b>	<b>39.04</b>	<b>107.16</b>	<b>1016.47</b>	<b>0.585</b>	<b>19.61</b>	<b>345.83</b>	<b>531.03</b>	<b>512.48</b>	<b>117.81</b>	<b>5.83</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1590</b>	<b>63.4</b>	<b>56.89</b>	<b>220.72</b>	<b>1697.01</b>	<b>0.768</b>	<b>21.15</b>	<b>436.73</b>	<b>829.68</b>	<b>805.19</b>	<b>173.56</b>	<b>8.62</b>

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		
<b>ПОЛДНИК</b>															
181м	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4.58</b>	<b>8.03</b>	<b>24.28</b>	<b>188.24</b>	<b>0.06</b>	<b>8.8</b>	<b>143.5</b>	<b>100.3</b>	<b>10.36</b>	<b>15.23</b>	<b>0.34</b>
	крупa манная	23.2	23.2												
	молоко	75	75												
	сахар	4.5	4.5												
386м	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.56</b>	<b>91.8</b>	<b>0.03</b>	<b>0.54</b>	<b>36</b>	<b>123.2</b>	<b>165.6</b>	<b>25.2</b>	<b>0.18</b>
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2.76</b>	<b>0.35</b>	<b>16.9</b>	<b>81.83</b>	<b>0.035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.05</b>	<b>30.45</b>	<b>11.55</b>	<b>0.39</b>
	<b>Всего полдник</b>			<b>365</b>	<b>12.56</b>	<b>12.88</b>	<b>48.74</b>	<b>361.87</b>	<b>0.125</b>	<b>9.34</b>	<b>179.5</b>	<b>231.55</b>	<b>206.4</b>	<b>51.98</b>	<b>0.91</b>







молоко	130	130													
сахар	7	7													
<b>Всего подник</b>			<b>450</b>	<b>14.13</b>	<b>10.2</b>	<b>72.84</b>	<b>416.92</b>	<b>0.124</b>	<b>10.68</b>	<b>250</b>	<b>187</b>	<b>254.2</b>	<b>60.42</b>	<b>1.6</b>	





**ИТОГО Полдник:**

**410    12.6    12.51    44.9    358.35    0.096    4.35    91.92    150.79    122.11    48.56    3.9**



109м	<b>Клёцки</b>				<b>2.05</b>	<b>1.87</b>	<b>9.01</b>	<b>67.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>9.28</b>	<b>27.02</b>	<b>7.4</b>	<b>0.45</b>
	молоко пастеризованное 2,5%	24.2	24.2												
	масло сливочное	1.75	1.75												
	яйца столовые куриные II категории	0,11шт	4.4												
	мука пшеничная	15.4	15.4												
	соль пищевая йодированная	0.45	0.45												
54-13з	<b>Салат из свеклы отварной</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1.33</b>	<b>4.5</b>	<b>7.67</b>	<b>76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.38</b>	<b>1.13</b>	<b>31.67</b>	<b>36.67</b>	<b>18.33</b>	<b>0.11</b>
	свекла	106.1	85												
	масло растительное	5	5												
171м	<b>Каша ячневая</b>			<b>170/10</b>	<b>5.63</b>	<b>7.97</b>	<b>36.45</b>	<b>239.4</b>	<b>0.034</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>58.95</b>	<b>93.48</b>	<b>29.46</b>	<b>0.1</b>
	крупа ячневая	38.2	38.2												
	масло сливочное	10	10												
235м	<b>Шницель рыбный с томатом</b>			<b>130</b>	<b>13.6</b>	<b>8.1</b>	<b>8.86</b>	<b>163.63</b>	<b>0.09</b>	<b>0.11</b>	<b>354</b>	<b>61.2</b>	<b>22.6</b>	<b>5.28</b>	<b>0.12</b>
	минтай обезглавленный потрошенный	103.2	88												
	яйца столовые куриные II категории	0,11шт	0.1												
	лук репчатый	20	18												
	томат/ масло раст		7												
	масло сливочное	3.6	3.6												
	мука пшеничная	12	12												
338м	<b>Фрукты свежие: яблоко</b>	148	130	<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>61.1</b>	<b>0.039</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>20.8</b>	<b>14.3</b>	<b>11.7</b>	<b>0.41</b>
пром	<b>Кисель плодово-ягодный витам.</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>0.4</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20												
	сахар	7	7												
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	<b>35</b>	<b>2.76</b>	<b>0.35</b>	<b>16.9</b>	<b>81.83</b>	<b>0.035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.05</b>	<b>30.45</b>	<b>11.55</b>	<b>0.39</b>
пром	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1.12</b>	<b>0.22</b>	<b>9.88</b>	<b>45.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.6</b>	<b>21.2</b>	<b>5</b>	<b>0.62</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>1045</b>	<b>30.56</b>	<b>27.53</b>	<b>143.31</b>	<b>971.79</b>	<b>0.778</b>	<b>34.06</b>	<b>434.18</b>	<b>227.95</b>	<b>324.34</b>	<b>114.07</b>	<b>2.32</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1630</b>	<b>50.41</b>	<b>49.32</b>	<b>217.41</b>	<b>1540.78</b>	<b>1.113</b>	<b>42.43</b>	<b>448.72</b>	<b>337.83</b>	<b>633.64</b>	<b>156.68</b>	<b>6.92</b>

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>															
310м	<b>Картофель отварной</b>	150	150	<b>150</b>	<b>0.28</b>	<b>4.32</b>	<b>23.01</b>	<b>128.35</b>	<b>0.15</b>	<b>2.1</b>	<b>0</b>	<b>14.64</b>	<b>19.72</b>	<b>9.32</b>	<b>0.15</b>
	картофель	<b>199</b>	<b>150</b>												
	масло сливочное	<b>3</b>	<b>3</b>												
45м	<b>Салат из белокач.капусты</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0.78</b>	<b>1.95</b>	<b>3.88</b>	<b>36.24</b>	<b>0.01</b>	<b>1.02</b>	<b>0</b>	<b>14.98</b>	<b>16.98</b>	<b>0.9</b>	<b>0.28</b>



	капуста белокачанная	59.1	47												
	сахар	3	3												
	морковь	7.5	6												
	масло растительное	3	3												
	кислота лимонная	0.18	0.18												
389м	Сок фруктовый яблочный	150	150	150	4.35	3.75	6	75	0.06	1.05	30	180	135	21	0.15
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	8.05	30.45	11.55	0.39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	4.6	21.2	5	0.62
	Всего полдник			415	9.29	10.59	59.67	367.4	0.255	4.17	30	222.2	223	47.7	1.59



	капуста	32	26												
	масло сливочное	5	5												
	томат	1.5	1.5												
	мука пшеничная	2.5	2.5												
71м	<b>Огурцы свежие</b>	100	100	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.49</b>	<b>0.12</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>0.05</b>
289м	<b>Рагу из птицы</b>			<b>230</b>	<b>16.51</b>	<b>15.41</b>	<b>19.98</b>	<b>285.2</b>	<b>0.09</b>	<b>0.14</b>	<b>19.18</b>	<b>48.36</b>	<b>142.2</b>	<b>20.85</b>	<b>0.02</b>
	курица	139	94.6												
	масло растительное	2.6	2.6												
	картофель	100	75												
	морковь	10	8												
	томат	6	6												
	лук репчатый	10	8												
	масло растительное	5.2	5.2												
	мука пшеничная	1.3	1.3												
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	<b>70</b>	<b>5.52</b>	<b>0.7</b>	<b>33.8</b>	<b>163.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.1</b>	<b>60.9</b>	<b>23.1</b>	<b>0.78</b>
389м	<b>Сок фруктовый яблочный</b>	200	200	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8.9</b>	<b>0.28</b>
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.44</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
пром	<b>Кондитер.изделие:печенье</b>	25	25	<b>25</b>	<b>2.07</b>	<b>0.98</b>	<b>19.26</b>	<b>94.5</b>	<b>0.025</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>7.23</b>	<b>26.86</b>	<b>5.5</b>	<b>0.45</b>
	<b>Всего обед</b>			<b>915</b>	<b>30.06</b>	<b>23.78</b>	<b>121.5</b>	<b>833.02</b>	<b>0.305</b>	<b>4.764</b>	<b>152.55</b>	<b>158.64</b>	<b>355.11</b>	<b>98.85</b>	<b>2.88</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1555</b>	<b>50.07</b>	<b>48.88</b>	<b>185.17</b>	<b>1417.07</b>	<b>0.579</b>	<b>22.324</b>	<b>532.78</b>	<b>442.99</b>	<b>622.41</b>	<b>189.79</b>	<b>13.11</b>

№	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
						Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
рец.															
<b>ПОЛДНИК</b>															
309м	<b>Макаронные изделия отварные</b>	80	80	<b>80</b>	<b>0.28</b>	<b>2.4</b>	<b>14.1</b>	<b>89.84</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.59</b>	<b>19.82</b>	<b>1.12</b>	<b>0.05</b>
	макароны	28	28												
	масло сливочное	2.8	2.8												
59м	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1.07</b>	<b>0.17</b>	<b>8.52</b>	<b>39.9</b>	<b>0.05</b>	<b>4.37</b>	<b>0</b>	<b>23.98</b>	<b>44.52</b>	<b>30.38</b>	<b>1.07</b>
	морковь	93.8	75												
	сахар	1	1												
	яблоки свежие	28.3	25												
54-23гн	<b>Кофейный напиток</b>	200	200	<b>200</b>	<b>3.8</b>	<b>2.9</b>	<b>11.3</b>	<b>86</b>	<b>0.03</b>	<b>0.52</b>	<b>13.3</b>	<b>111</b>	<b>31</b>	<b>10.7</b>	<b>1.07</b>
	кофейный напиток	5	5												
	молоко	100	100												
	сахар	7	7												
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.44</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
	<b>Всего полдник:</b>			<b>420</b>	<b>7.39</b>	<b>5.91</b>	<b>53.68</b>	<b>307.7</b>	<b>0.14</b>	<b>4.89</b>	<b>13.3</b>	<b>146.79</b>	<b>137.74</b>	<b>52.2</b>	<b>3.43</b>





	сахар	5	5												
	морковь	12.5	10												
	масло растительное	5	5												
	кислота лимонная	0.18	0.18												
259м	<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>200</b>	<b>14.06</b>	<b>33.72</b>	<b>18.94</b>	<b>437.72</b>	<b>0.12</b>	<b>0.71</b>	<b>99.5</b>	<b>32.24</b>	<b>21.7</b>	<b>4.489</b>	<b>0.4</b>
	говядина	113	83.5												
	картофель:	133	100												
	томат	6	6												
	лук репчатый	7	5												
	масло сливочное	6.3	6.3												
	соль пищевая йодированная	0.68	0.68												
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0.02</b>	<b>50</b>	<b>4.3</b>	<b>2.1</b>	<b>0.09</b>
	сухофрукты	32	30												
	вода питьевая	190	190												
	сахар	7	7												
338м	<b>Фрукты: Яблоко</b>	168	150	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>70.5</b>	<b>0.04</b>	<b>7.5</b>	<b>0</b>	<b>10.98</b>	<b>41.52</b>	<b>15.75</b>	<b>0.427</b>
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	<b>70</b>	<b>5.52</b>	<b>0.7</b>	<b>33.8</b>	<b>163.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.1</b>	<b>60.9</b>	<b>23.1</b>	<b>0.78</b>
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.44</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.2</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>1010</b>	<b>29.72</b>	<b>43.98</b>	<b>129.99</b>	<b>1053.49</b>	<b>0.51</b>	<b>23.96</b>	<b>145.12</b>	<b>186.16</b>	<b>287.22</b>	<b>74.076</b>	<b>5.457</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1665</b>	<b>50.12</b>	<b>63.98</b>	<b>231.59</b>	<b>1721.53</b>	<b>0.67</b>	<b>25.91</b>	<b>246.42</b>	<b>559.9</b>	<b>657.01</b>	<b>158.246</b>	<b>8.127</b>

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ПОЛДНИК</b>															
218м	<b>Вареники ленивые отварные</b>			<b>105</b>	<b>10.87</b>	<b>10.67</b>	<b>13.83</b>	<b>211</b>	<b>0.041</b>	<b>0.19</b>	<b>70.1</b>	<b>98.31</b>	<b>141.5</b>	<b>6.8</b>	<b>0.38</b>
	творог	77.9	77.9												
	яйцо	0,1шт	5.7												
	мука	10.9	10.9												
	сахар	5.7	5.7												
	масло сливочное	5	5												
54-4гн	<b>Чай с молоком</b>	200	200	<b>200</b>	<b>1.6</b>	<b>1.1</b>	<b>8.7</b>	<b>50.9</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>9.9</b>	<b>0.77</b>
	чай	1	1												
	сахар	7	7												
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	50	50												
15м	<b>Сыр Российский</b>	10	10	<b>10</b>	<b>2.32</b>	<b>2.95</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0.003</b>	<b>0.07</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>50</b>	<b>3.5</b>	<b>0.1</b>
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	<b>35</b>	<b>2.76</b>	<b>0.35</b>	<b>16.9</b>	<b>81.83</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.05</b>	<b>30.45</b>	<b>11.55</b>	<b>0.38</b>
	<b>Всего полдник</b>			<b>350</b>	<b>17.55</b>	<b>15.06</b>	<b>39.43</b>	<b>379.73</b>	<b>0.094</b>	<b>0.56</b>	<b>103</b>	<b>251.36</b>	<b>267.95</b>	<b>31.75</b>	<b>1.63</b>



53м	<b>Салат из свеклы с зел.горошком</b>	100	100	<b>100</b>	<b>0.15</b>	<b>4.1</b>	<b>7.27</b>	<b>72.9</b>	<b>0.05</b>	<b>6.85</b>	<b>0</b>	<b>28.32</b>	<b>41.6</b>	<b>18.37</b>	<b>0.12</b>
	свекла	64.1	50												
	зеленый горошек	25	15												
	лук репчатый	6	5.25												
	масло растительное	4	4												
	яблоки	30	25												
223м	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>			<b>200/20</b>	<b>26.66</b>	<b>27.96</b>	<b>45.28</b>	<b>539.48</b>	<b>0.16</b>	<b>8.57</b>	<b>167</b>	<b>357.44</b>	<b>265.04</b>	<b>53.69</b>	<b>1.8</b>
	творог	188	184												
	мука пшеничная	16	16												
	сахар песок	16	16												
	яйца столовые куриные II категории	1/20штг	7.2												
	масло сливочное	8	8												
	мука пшеничная	8	8												
	сметана	8	8												
	молоко сгущенное	20	20												
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0.15</b>	<b>0.14</b>	<b>9.93</b>	<b>41.5</b>	<b>0.01</b>	<b>1.6</b>	<b>1.2</b>	<b>58</b>	<b>3.8</b>	<b>3.1</b>	<b>0.79</b>
	яблоки	45.2	40												
	сахар песок	7	7												
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.44</b>	<b>19.76</b>	<b>91.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.02</b>	<b>42.4</b>	<b>10</b>	<b>1.24</b>
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	<b>35</b>	<b>2.76</b>	<b>0.35</b>	<b>16.9</b>	<b>81.83</b>	<b>0.035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.05</b>	<b>30.45</b>	<b>11.55</b>	<b>0.39</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>845</b>	<b>32.53</b>	<b>36.29</b>	<b>112.71</b>	<b>934.89</b>	<b>0.345</b>	<b>23.77</b>	<b>291.2</b>	<b>492.33</b>	<b>440.04</b>	<b>122.71</b>	<b>5.64</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1505</b>	<b>60.62</b>	<b>53.54</b>	<b>210.21</b>	<b>1623.63</b>	<b>0.775</b>	<b>53.06</b>	<b>955.9</b>	<b>672.16</b>	<b>719.14</b>	<b>217.56</b>	<b>10.81</b>

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ПОЛДНИК</b>															
260м	<b>Гуляш</b>	100	100	<b>100</b>	<b>14.55</b>	<b>16.79</b>	<b>2.89</b>	<b>221</b>	<b>0.12</b>	<b>0.67</b>	<b>40</b>	<b>30.5</b>	<b>20.75</b>	<b>12.48</b>	<b>3.86</b>
	говядина	107	79												
	масло растительное	5	5												
	лук репчатый	12	10												
	томат	8	8												
	мука пшеничная	2	2												
174м	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	100	100	<b>100</b>	<b>5.53</b>	<b>5.97</b>	<b>24.91</b>	<b>149.17</b>	<b>0.13</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>16.4</b>	<b>14.8</b>	<b>11.6</b>	<b>0.29</b>
	крупа пшеничная	25	25												
	масло сливочное	6.2	6.2												
пром	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1.12</b>	<b>0.22</b>	<b>9.88</b>	<b>45.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.6</b>	<b>21.2</b>	<b>5</b>	<b>0.62</b>
пром	<b>Кисель плодово-ягод.витаминизиров.</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого полдник:</b>			<b>420</b>	<b>21.2</b>	<b>22.98</b>	<b>60.68</b>	<b>508.15</b>	<b>0.27</b>	<b>20.67</b>	<b>65</b>	<b>51.5</b>	<b>63.15</b>	<b>29.08</b>	<b>4.77</b>







	томат	3	3												
	сахар	2.5	2.5												
71м	<b>Огурцы свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.77</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>12</b>	<b>0.04</b>	<b>4.9</b>	<b>0.12</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>0.58</b>
265м	<b>Плов</b>			<b>200</b>	<b>16.82</b>	<b>37.56</b>	<b>34.52</b>	<b>544</b>	<b>0.07</b>	<b>1.53</b>	<b>0</b>	<b>17.08</b>	<b>24.17</b>	<b>4.69</b>	<b>3.06</b>
	говядина	127	94.5												
	крупа рисовая	40.7	40.7												
	масло растительное	6	6												
	лук репчатый	6	5												
	морковь	5	3												
	томат	2	2												
379м	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3.16</b>	<b>2.67</b>	<b>15.94</b>	<b>100.6</b>	<b>0.04</b>	<b>1.3</b>	<b>20</b>	<b>125.78</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>0.13</b>
	Кофейный напиток	5	5												
	сахар	20	20												
	молоко	150	150												
пром	<b>Сыр Российский</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>5.8</b>	<b>7.37</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0.08</b>	<b>2.6</b>	<b>44</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0.2</b>
пром	<b>Хлеб ржано--пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.12</b>	<b>0.22</b>	<b>9.88</b>	<b>45.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.6</b>	<b>21.2</b>	<b>5</b>	<b>0.62</b>
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>5.52</b>	<b>0.7</b>	<b>33.8</b>	<b>163.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.1</b>	<b>60.9</b>	<b>23.1</b>	<b>0.78</b>
338м	<b>Кондитер.изделие: печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.66</b>	<b>0.78</b>	<b>15.41</b>	<b>75.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>1.6</b>	<b>5.78</b>	<b>21.49</b>	<b>4.4</b>	<b>0.36</b>
	<b>Всего в обед:</b>			<b>885</b>	<b>36.65</b>	<b>54.32</b>	<b>122.37</b>	<b>1135.59</b>	<b>0.39</b>	<b>21</b>	<b>65.72</b>	<b>476.06</b>	<b>482.36</b>	<b>119.31</b>	<b>6.95</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>1450</b>	<b>54.6</b>	<b>70.02</b>	<b>219.42</b>	<b>1764.21</b>	<b>0.988</b>	<b>24.31</b>	<b>294.12</b>	<b>625.76</b>	<b>713.05</b>	<b>172.43</b>	<b>9.13</b>

№ рец.	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПОЛДНИК</b>															
261м	<b>Печень, тушенная в сметан. соусе</b>			40/30	4.56	5	0.7	97.56	0.14	13.06	44.3	9.57	16.54	0.97	0.36
	печень говяжья	67.7	56												
	мука пшеничная	2.4	2.4												
	масло растительное	4	4												
330м	<b>Соус: сметана</b>	7.5	7.5		0.42	1.49	1.76	22.23	0.006	0.01	10.14	8.19	6.81	1.58	0.06
	мука пшеничная	2.25	2.25												
312м	<b>Пюре картофельное</b>			100	0.14	2.03	13.62	91.5	0.09	1.2	0	24.65	27.72	1.85	0.07
	картофель :	114	85.4												
	молоко	15.7	15												
	масло сливочное	3.5	3.5												
пром	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	8.05	30.45	11.55	0.39
389м	<b>Сок фруктовый яблочный</b>	150	150	150	4.35	3.75	6	75	0.06	1.05	30	180	135	21	0.15
	<b>Всего полдник</b>			<b>355</b>	<b>12.23</b>	<b>12.62</b>	<b>38.96</b>	<b>368.12</b>	<b>0.185</b>	<b>15.32</b>	<b>84.44</b>	<b>230.51</b>	<b>216.52</b>	<b>36.95</b>	<b>1.03</b>

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,  
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся  
1-4 классов в общеобразовательных организациях:  
Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиол  
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

**Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней Дети с 12лет Завтрак**

День	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>1</b>	26.35	16.89	100.61	661.88	0.787	11.22	243.2	95.54	305.52	94.6	3.83
<b>2</b>	23.76	22.14	103.1	679	0.19	8.13	147.16	311.28	349.32	74.34	5.719
<b>3</b>	21.17	17.85	113.6	680.54	0.183	1.54	90.9	298.65	292.71	55.75	2.79
<b>4</b>	25.17	22.04	82.67	632.85	0.294	25.42	172	335.29	270.64	67.82	3.508
<b>5</b>	14.2	27.12	72.52	642.38	0.178	36.58	246.99	299.59	253.9	74.61	4.346
<b>6</b>	19.68	25.32	89.53	661.26	0.335	8.37	14.54	109.88	309.3	42.61	4.6
<b>7</b>	20.09	32.35	63.8	650.05	0.274	17.56	420.23	286.75	270.3	90.94	10.25
<b>8</b>	20.4	20	101.6	668.04	0.16	1.95	101.3	373.74	369.79	84.17	2.67
<b>9</b>	29.39	15.76	92.96	649.09	0.43	29.29	664.74	179.83	279.1	94.85	5.17
<b>10</b>	17.95	15.7	97.05	628.62	0.598	3.31	22.84	149.7	230.69	53.12	2.18
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>218.16</b>	<b>215.17</b>	<b>917.44</b>	<b>6553.71</b>	<b>3.429</b>	<b>143.37</b>	<b>2123.9</b>	<b>2440.25</b>	<b>2931.27</b>	<b>732.81</b>	<b>45.063</b>
<b>За 1 день</b>	<b>21.81</b>	<b>21.51</b>	<b>94.5</b>	<b>655.37</b>	<b>0.342</b>	<b>14.33</b>	<b>212.4</b>	<b>244.02</b>	<b>293.12</b>	<b>73.28</b>	<b>4.5</b>
<b>Факт.к СП%</b>	<b>24.2</b>	<b>23.3</b>	<b>23.9</b>	<b>24</b>	<b>24.4</b>	<b>20.4</b>	<b>23.6</b>	<b>20.3</b>	<b>24.4</b>	<b>24.4</b>	<b>25</b>