



Утверждаю:  
 Директор ООО "Эконом"  
 Соколов К.В.



Согласованно Директор МКОУ СОШ  
 МКОУ "Маминская СШ №4"  
 Вайнове Г.И.

**Примерное 20-дневное меню** (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в возрастной категории с 7-12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

**Использованная литература:** Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe	Цена, руб
		7-12лет	12 лет и старше												
<b>1 день завтрак</b>															
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>565</b>	<b>23,7/23,9</b>	<b>19,8</b>	<b>84,6/85,1</b>	<b>608,7/612,7</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>207</b>	<b>34</b>	<b>0,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>28,5/29,8</b>	<b>22,8/23,9</b>	<b>111/113</b>	<b>827,1/849,2</b>	<b>0,45</b>	<b>89,9</b>	<b>9,13</b>	<b>583</b>	<b>99,5</b>	<b>36,8</b>	<b>4,2</b>	
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1335</b>	<b>1395</b>	<b>52,2/53,7</b>	<b>42,6/43,7</b>	<b>194,6/198</b>	<b>1435/1461</b>	<b>1</b>	<b>90,6</b>	<b>21,1</b>	<b>736</b>	<b>306,5</b>	<b>71</b>	<b>4,8</b>	

рецепт уры	Наименование блюд	Выход, гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
	<b>2 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
	Огурец или помидор свеж	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2							
376	Рагу из птицы	200	200	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	88,6	31	9,8	4,2	0,7
487	Компот из свеж яблок и лим.	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>590</b>	<b>25/26,1</b>	<b>25,4/26</b>	<b>94,5/95,7</b>	<b>645,8/669,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>		<b>33,1</b>	<b>13,2</b>	<b>5,9</b>	<b>1,16</b>
	<b>ОБЕД</b>													
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	33,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2	
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>37,4/38,5</b>	<b>35,2/36</b>	<b>139/142</b>	<b>797,2/846</b>	<b>1,14</b>	<b>38,4</b>	<b>128</b>	<b>610</b>	<b>327,7</b>	<b>152</b>	<b>6,02</b>
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1310</b>	<b>1420</b>	<b>62/64</b>	<b>60/62</b>	<b>233/237</b>	<b>1442/1515</b>	<b>1,3</b>	<b>39</b>	<b>128</b>	<b>643</b>	<b>341,2</b>	<b>157</b>	<b>7,2</b>
	<b>3 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
75	Сыр полутвердый порц		15	4,3	2,9	0	53,7							
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	418,7	0,1				84	36	0,8
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	106,4	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/178	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>725</b>	<b>36,6/38,2</b>	<b>24,6</b>	<b>78,5/85,1</b>	<b>692/770</b>	<b>0,55</b>	<b>0,7</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>388</b>	<b>86</b>	<b>1,8</b>
	<b>ОБЕД</b>													
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6							
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269		10,8		156	10,8	21	0,9



	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>29,9/31,4</b>	<b>26,1/28,1</b>	<b>104/108,8</b>	<b>898,6/934</b>	<b>0,4</b>	<b>30,7</b>		<b>497</b>	<b>85,5</b>	<b>39,9</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1480</b>	<b>1595</b>	<b>66,5/69,6</b>	<b>56,8/58,8</b>	<b>182/193</b>	<b>1590/1704</b>	<b>1</b>	<b>31,7</b>	<b>12</b>	<b>497</b>	<b>473</b>	<b>126</b>	<b>6,2</b>
	<b>4 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
	Огурец или помидор свеж	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2							
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0,3	20,1	0,13	0	0		
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>670</b>	<b>17,8/19,7</b>	<b>16,2/17,5</b>	<b>101/105</b>	<b>855/888</b>	<b>0,7</b>	<b>27,9</b>	<b>10,7</b>	<b>293</b>	<b>71</b>	<b>99,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>ОБЕД</b>													
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>33,5/34,8</b>	<b>27,9/29</b>	<b>117/119</b>	<b>900/924</b>	<b>0,6</b>	<b>61,1</b>	<b>21</b>	<b>455</b>	<b>221,7</b>	<b>80,3</b>	<b>4,56</b>
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1360</b>	<b>1500</b>	<b>51/53</b>	<b>44,1/46,5</b>	<b>218/224</b>	<b>1755/1812</b>	<b>1,3</b>	<b>89</b>	<b>33</b>	<b>748</b>	<b>293</b>	<b>179</b>	<b>6,7</b>
	<b>5 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5			114	17	0,4
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	106,4	0	0,5			110	13	0,1
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>565</b>	<b>17,5/17,7</b>	<b>19,2</b>	<b>78/78,5</b>	<b>659/663</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>		<b>224</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
128	Суп горох с картоф и гренок	250/30	250/30	6,6	2,2	21,8	144,5							
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,2	0,6		123	40	33,3	2



350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	220	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3		3		186	19,9	28,6	2,1	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>860</b>	<b>29/30,2</b>	<b>25,9/28,2</b>	<b>109/112</b>	<b>793/843</b>	<b>0,8</b>	<b>9,1</b>	<b>40</b>	<b>437</b>	<b>93,2</b>	<b>65</b>	<b>4,3</b>	
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1365</b>	<b>1425</b>	<b>46,5/47,9</b>	<b>45,1/47,4</b>	<b>187/190</b>	<b>1452/1506</b>	<b>0,9</b>	<b>10,1</b>	<b>40</b>	<b>437</b>	<b>317,2</b>	<b>95</b>	<b>4,8</b>	
	<b>6 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0			50	20	1,7	
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,14	0,3		256	104	26	2,65	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0	0	0	0,3				
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>28,6/30,2</b>	<b>25,1/26,4</b>	<b>108/113</b>	<b>749/799</b>	<b>0,24</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>382</b>	<b>125</b>	<b>27,2</b>	<b>4,25</b>	
	<b>ОБЕД:</b>														
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6								
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>20,4/22,2</b>	<b>18,6/19,9</b>	<b>125,1/129</b>	<b>905,5/909,9</b>	<b>0,9</b>	<b>7,8</b>	<b>10,6</b>	<b>298</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>2,29</b>	
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1300</b>	<b>1400</b>	<b>49/52,4</b>	<b>43,7/46,3</b>	<b>233/242</b>	<b>1654/1708</b>	<b>1,1</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>680</b>	<b>195</b>	<b>127</b>	<b>6,6</b>	
	<b>7 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94								
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>655</b>	<b>17,7/17,9</b>	<b>16,6</b>	<b>94,6/96,1</b>	<b>630/634</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>206,9</b>	<b>34</b>	<b>0,56</b>	



	<b>ОБЕД</b>																
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9			
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7			
327	Гуляш из говяд	100	100	16,3	15,9	17,4	237	0,03	0	26	150	14	21	2,56			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>29/30</b>	<b>28/29</b>	<b>107/109,4</b>	<b>812/839</b>	<b>0,23</b>	<b>4,7</b>	<b>35</b>	<b>336</b>	<b>41,7</b>	<b>65,1</b>	<b>4,16</b>			
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1415</b>	<b>1475</b>	<b>46,7/47,9</b>	<b>44,6/45,6</b>	<b>201,6/205</b>	<b>1442/1473</b>	<b>0,6</b>	<b>11,6</b>	<b>47</b>	<b>645</b>	<b>244</b>	<b>83</b>	<b>4,8</b>			
	<b>8 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>																
	Огурец свеж или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	333	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4			
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>590</b>	<b>26/26,8</b>	<b>20,4/20,9</b>	<b>75/77,3</b>	<b>646,3/668,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,1</b>	<b>19</b>	<b>168</b>	<b>38,4</b>	<b>37,7</b>	<b>1,86</b>			
	<b>ОБЕД</b>																
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	53,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24			
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2				
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58			
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>37,4/38,5</b>	<b>35,2/36</b>	<b>139/142</b>	<b>797/846</b>	<b>0,74</b>	<b>7,1</b>	<b>128</b>	<b>321</b>	<b>235,3</b>	<b>35,5</b>	<b>1,78</b>			
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1260</b>	<b>1370</b>	<b>63/64</b>	<b>55,8/56,9</b>	<b>214/219,3</b>	<b>1443/1514</b>	<b>1,3</b>	<b>9,2</b>	<b>147</b>	<b>489</b>	<b>273</b>	<b>74</b>	<b>3,7</b>			
	<b>9 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>																
223	Каша пшениная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4			
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0			



	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103									
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94									
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>640</b>	<b>21,1/21,3</b>	<b>11,4</b>	<b>74,7/75,2</b>	<b>573/580</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>38,5</b>	<b>202</b>	<b>13,4</b>	<b>54,1</b>	<b>1,4</b>		
	<b>ОБЕД</b>															
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7		
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	154/167	0,1	12	6	95	60,2	44,1	1,7		
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0			50	20	1,7		
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107									
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>22,5/23,9</b>	<b>19,9/21</b>	<b>100/103,2</b>	<b>749/808</b>	<b>0,54</b>	<b>45,7</b>	<b>6,13</b>	<b>223</b>	<b>123,2</b>	<b>71,4</b>	<b>4,1</b>		
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1410</b>	<b>1470</b>	<b>43,6/45,2</b>	<b>37,4/38,5</b>	<b>174/178</b>	<b>1298/1322</b>	<b>0,6</b>	<b>47,1</b>	<b>49</b>	<b>554</b>	<b>136,4</b>	<b>125</b>	<b>4,5</b>		
	<b>10 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>															
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2			
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58		
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2		
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111									
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>28,2/29</b>	<b>24,1/25,1</b>	<b>83,6/85,8</b>	<b>649/702</b>	<b>0,74</b>	<b>7,1</b>	<b>128</b>	<b>321</b>	<b>235,3</b>	<b>35,5</b>	<b>1,78</b>		
	<b>ОБЕД</b>															
	Огурец свеж или помидор		100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2									
100	Рассольник ленинградский	250	250	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1		
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	333	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4		
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107									
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>850</b>	<b>28,6/29,7</b>	<b>28,5/29,1</b>	<b>91,9/93,1</b>	<b>776/812</b>	<b>0,6</b>	<b>8,7</b>	<b>19,6</b>	<b>289</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>2,4</b>		
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1250</b>	<b>1420</b>	<b>56,8/58,7</b>	<b>52,6/54,2</b>	<b>174/178</b>	<b>1425/149</b>	<b>1,3</b>	<b>15,8</b>	<b>148</b>	<b>610</b>	<b>296</b>	<b>97</b>	<b>4,2</b>		
	<b>11 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>															
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	418,7	0,1				84	36	0,8		
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	106,4	0,1	0,5			184	36	0,8		



	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/178	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>725</b>	<b>36,6/38,2</b>	<b>8,3</b>	<b>78,5/85,1</b>	<b>692/770</b>	<b>0,45</b>	<b>0,7</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>33,5/34,8</b>	<b>27,9/29</b>	<b>117/119</b>	<b>900/924</b>	<b>0,6</b>	<b>61,1</b>	<b>21</b>	<b>455</b>	<b>221,7</b>	<b>80,3</b>	<b>4,56</b>	
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1480</b>	<b>1580</b>	<b>70,1/73</b>	<b>58,6/59,7</b>	<b>195/204</b>	<b>1592/1694</b>	<b>1,2</b>	<b>6,8</b>	<b>3</b>	<b>455</b>	<b>600</b>	<b>166</b>	<b>5,2</b>	
	<b>12 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5			184	36	0,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>565</b>	<b>13,5/13,7</b>	<b>16,2</b>	<b>89,6/90,1</b>	<b>595/599</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>184</b>	<b>36</b>	<b>0,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8		156	10,8	21	0,9	
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9	
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>29,9/31,4</b>	<b>26,1/28,1</b>	<b>104/108,8</b>	<b>898,6/934</b>	<b>0,9</b>	<b>51,9</b>		<b>499</b>	<b>272,9</b>	<b>77,6</b>	<b>5,66</b>	
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1335</b>	<b>1395</b>	<b>43,4/45,1</b>	<b>42,3/44,3</b>	<b>193/198</b>	<b>1493/1533</b>	<b>1,3</b>	<b>73</b>	<b>0,1</b>	<b>499</b>	<b>457</b>	<b>114</b>	<b>6,5</b>	
	<b>13 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	



459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>26,9/29,8</b>	<b>23,5/25,4</b>	<b>94,9/96,7</b>	<b>679/706</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>40</b>	<b>134</b>	<b>33,3</b>	<b>23,1</b>	<b>0,9</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
123	Суп крестьянский с/с	250	250	2,2	5,3	14,7	132	0	8		30,3		17,7	0,7	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8	
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>25,1/26,9</b>	<b>29,5/30,6</b>	<b>120/124</b>	<b>822/838</b>	<b>0,7</b>	<b>8,9</b>		<b>45,6</b>	<b>11</b>	<b>48,9</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1300</b>	<b>1400</b>	<b>52/56,7</b>	<b>53/56</b>	<b>214/220/7</b>	<b>1501/1544</b>	<b>0,9</b>	<b>17</b>	<b>49</b>	<b>395</b>	<b>94,3</b>	<b>109</b>	<b>3,1</b>	
	<b>14 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5			80,9	17	0,4	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	106,4	0	0,5			110	13	0,1	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94								
	<b>ИТОГО</b>	<b>755</b>	<b>765</b>	<b>17,5/17,7</b>	<b>12,3</b>	<b>78/78,5</b>	<b>659/663</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>			<b>110</b>	<b>13</b>	<b>0,1</b>	
113	Суп картофельный	250	250	4,2	4,1	16,2	98	0,1	10,6		79,2	24,5	32,2	0,9	
202	Каша гречневая рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	220	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>30,4/31,9</b>	<b>19,6/20,6</b>	<b>115,4/120</b>	<b>780/835</b>	<b>0,9</b>	<b>19,6</b>	<b>48,5</b>	<b>559</b>	<b>128,8</b>	<b>94,5</b>	<b>3,15</b>	
	<b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b>	<b>1335</b>	<b>1395</b>	<b>47,9/49,6</b>	<b>38,8/39,8</b>	<b>193/198</b>	<b>1439/1498</b>	<b>1</b>	<b>28</b>	<b>8,5</b>	<b>562</b>	<b>351</b>	<b>138</b>	<b>8,6</b>	
	<b>15 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	154/167	0,1	12	6	95	60,2	44,1	1,7	
373/419	Котлета "Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58	







386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9
327	Гуляш из кури	100	100	12,3	10,2	19,6	215	0,1	0,9			30	18	1,9
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111							
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>23,1/24,6</b>	<b>22,6/24,6</b>	<b>92,7/96,5</b>	<b>728/747</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>11,1</b>	<b>30</b>	<b>39,1</b>	<b>2,8</b>
	<b>ОБЕД</b>													
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8		156	10,8	21	0,9
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>30,1/31,6</b>	<b>23,3/25,3</b>	<b>109/113</b>	<b>902,2/937</b>	<b>0,5</b>	<b>31,3</b>		<b>499</b>	<b>88,9</b>	<b>41,6</b>	<b>4,86</b>
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1300</b>	<b>1400</b>	<b>53,2/56,2</b>	<b>45,9/49,9</b>	<b>201/209</b>	<b>1630/1685</b>	<b>0,8</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>510</b>	<b>118</b>	<b>81</b>	<b>7,7</b>
	<b>18 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
223	Каша пшеничная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	16,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94							
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>640</b>	<b>10,8/11</b>	<b>11,5</b>	<b>64/66</b>	<b>645/649</b>	<b>0,45</b>	<b>1,3</b>	<b>50,2</b>	<b>201</b>	<b>133</b>	<b>68</b>	<b>1,56</b>
	<b>ОБЕД</b>													
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>830</b>	<b>33,5/34,8</b>	<b>27,9/29</b>	<b>117/119</b>	<b>900/924</b>	<b>0,25</b>	<b>60,9</b>	<b>9,3</b>	<b>456</b>	<b>102,1</b>	<b>66,4</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b>	<b>1410</b>	<b>1470</b>	<b>44,3/45,8</b>	<b>39,3/40,4</b>	<b>181/185</b>	<b>1545/1573</b>	<b>0,7</b>	<b>62,1</b>	<b>59</b>	<b>656</b>	<b>235</b>	<b>124</b>	<b>6</b>
	<b>19 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>													
372/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0,3		256	104	26	2,65
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6







ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, СанПин 2.3/2.4.3590-20

Питт. Ценность, наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р, Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1435	1442	1590	1755	1452	1654	1442	1392	1298	1425	1592	1493	1501	1439	1744	1435	1630	1545	1542	1298
Дети с 5-11 класс:																				
Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60,4	45
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49,9	40	54,6	38
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р, Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1435	1515	1704	1812	1506	1708	1473	1463	1322	1496	1694	1533	1544	1498	1514	1461	1685	1573	1642	1322



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908450

Владелец Волкова Наталья Ивановна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025