Утверждаю :
ИП Чуприянова Н.В
Чуприянова Н.В

Согласовано Директор МКОУ СОШ «Тапицкая СОШ №4»

Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей на 2026-2027 учебные годы, обуч 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

рецептуры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
	1 день завтрак	7-12лет	12 лет и старше												
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	104	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								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**555**	**565**	**23,7/23,9**	**19,8**	**84,6/85,1**	**567/571**	**0,45**	**0,6**	**12**	**153**	**207**	**34**	**0,6**	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом		100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	88								
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	Макароные 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								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**780**	**830**	**28,5/29,8**	**22,8/23,9**	**111/113**	**827,1/938**	**0,45**	**89,9**	**9,13**	**583**	**99,5**	**36,8**	**4,2**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1335**	**1395**	**52,2/53,7**	**42,6/43,7**	**194,6/198**	**1394/1509**	**1**	**90,6**	**21,1**	**736**	**306,5**	**71**	**4,8**	

рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
	2 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
	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	234,5	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							
	ИТОГО:	**530**	**590**	**25/26,1**	**25,4/26**	**94,5/95,7**	**547/569**	**0,2**	**1**		**33,1**	**13,2**	**5,9**	**1,16**
	ОБЕД													
26	Салат из отварной свеклы		100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	64,3							
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							
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	ИТОГО:	**965**	**1055**	**37,4/38,5**	**35,2/36**	**139/142**	**797,2/910**	**1,14**	**38,4**	**128**	**610**	**327,7**	**152**	**6,02**
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1310**	**1420**	**62/64**	**60/62**	**233/237**	**1344/1479**	**1,3**	**39**	**128**	**643**	**341,2**	**157**	**7,2**
	3 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
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	364,3	0,1				84	36	0,8
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/108	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4							
	ИТОГО:	**500**	**650**	**36,6/38,2**	**30,7**	**78,5/85,1**	**551,6/673**	**0,55**	**0,7**	**12**	**0**	**388**	**86**	**1,8**
	ОБЕД													

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	229		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	123/154	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**780**	**1030**	**29,9/31,4**	**26,1/28,1**	**104/108,8**	**844,6/980**	**0,4**	**30,7**		**497**	**85,5**	**39,9**	**4,4**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1280**	**1680**	**66,5/69,6**	**56,8/58,8**	**182/193**	**1396/1653**	**1**	**31,7**	**12**	**497**	**473**	**126**	**6,2**	
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	144/186	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	151	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								
	ИТОГО:	**520**	**570**	**17,8/19,7**	**16,2/17,5**	**101/105**	**591/641**	**0,7**	**27,9**	**10,7**	**293**	**71**	**99,2**	**2,09**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4								
101	Рассольник домашнний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9	
256	Макароные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
359	Печень, тушенная в смет соусе	100	100	14	11	8,9	268	0	0,3			11	9	0,8	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	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								
	ИТОГО	**840**	**930**	**33,5/34,8**	**27,9/29**	**117/119**	**828/931**	**0,5**	**61,4**	**12**	**269**	**220,2**	**82**	**4,66**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1420**	**1600**	**51/53**	**44,1/46,5**	**218/224**	**1419/1572**	**1,3**	**89**	**33**	**748**	**293**	**179**	**6,7**	
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	88,3	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								

	ИТОГО	**555**	**565**	**17,5/17,7**	**19,2**	**78/78,5**	**541/545,8**	**0,1**	**1**			**224**	**30**	**0,5**	
	ОБЕД														
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6,6	2,2	21,8	134,5								
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	180	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**960**	**1010**	**29/30,2**	**25,9/28,2**	**109/112**	**826/886**	**0,8**	**9,1**	**40**	**437**	**93,2**	**65**	**4,3**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1515**	**1575**	**46,5/47,9**	**45,1/47,4**	**187/190**	**1367/1432**	**0,9**	**10,1**	**40**	**437**	**317,2**	**95**	**4,8**	
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	123/154	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								
	ИТОГО:	**520**	**695**	**28,6/30,2**	**25,1/26,4**	**108/113**	**594/633**	**0,24**	**1,2**	**0**	**382**	**125**	**27,2**	**4,25**	
	ОБЕД:														
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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	144/186	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	151	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО:	**840**	**930**	**20,4/22,2**	**18,6/19,9**	**125,1/129**	**818/879**	**0,9**	**7,8**	**10,6**	**298**	**71**	**100**	**2,29**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1360**	**1625**	**49/52,4**	**43,7/46,3**	**233/242**	**1412/1512**	**1,1**	**9**	**11**	**680**	**195**	**127**	**6,6**	
	7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														

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	104	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								
	Йогурт	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	**570**	**580**	**17,7/17,9**	**22,7**	**94,6/96,1**	**621/625**	**0,45**	**0,6**	**12**	**153**	**206,9**	**34**	**0,56**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4								
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	Макароные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	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								
	ИТОГО	**840**	**925**	**29/30**	**28/29**	**107/109,4**	**779/885**	**0,23**	**4,7**	**35**	**336**	**41,7**	**65,1**	**4,16**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1465**	**1560**	**46,7/47,9**	**44,6/45,6**	**201,6/205**	**1400/1497**	**0,6**	**11,6**	**47**	**645**	**244**	**83**	**4,8**	
	8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**650**	**670**	**26/26,8**	**20,4/20,9**	**75/77,3**	**594/602**	**0,6**	**2,1**	**19**	**168**	**38,4**	**37,7**	**1,86**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4								
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								
	ИТОГО:	**840**	**930**	**37,4/38,5**	**35,2/36**	**139/142**	**797/928**	**0,74**	**7,1**	**128**	**321**	**235,3**	**35,5**	**1,78**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1490**	**1600**	**63/64**	**55,8/56,9**	**214/219,3**	**1391/1530**	**1,3**	**9,2**	**147**	**489**	**273**	**74**	**3,7**	
	9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
223	Каша пшенная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	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	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**610**	**620**	**21,1/21,3**	**11,5**	**74,7/75,2**	**593/597**	**0,45**	**1,3**	**50,2**	**201**	**133**	**68**	**1,56**	
	ОБЕД														
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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								
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	**840**	**955**	**22,5/23,9**	**19,9/21**	**100/103,2**	**797/897**	**0,54**	**45,7**	**6,13**	**223**	**123,2**	**71,4**	**4,1**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1450**	**1575**	**43,6/45,2**	**37,4/38,5**	**174/178**	**1390/1494**	**0,6**	**47,1**	**49**	**554**	**136,4**	**125**	**4,5**	
	10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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		
359	Печень, тушенная в смет соусе	100	100	14	11	8,9	268	0	0,3			11	9	0,8	
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								
	ИТОГО	**540**	**620**	**28,2/29**	**24,1/25,1**	**83,6/85,8**	**641/704**	**0,6**	**5,8**	**40**	**128**	**44,3**	**12,1**	**1**	
	ОБЕД														

42	Салат картофельный с горошком	60	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	161,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1	
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**730**	**850**	**28,6/29,7**	**28,5/29,1**	**91,9/93,1**	**801/820**	**0,6**	**8,7**	**19,6**	**289**	**61**	**61**	**2,4**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1250**	**1420**	**56,8/58,7**	**52,6/54,2**	**174/178**	**1442/1524**	**1,3**	**15,8**	**148**	**610**	**296**	**97**	**4,2**	
	11 день завтрак	7-12лет	12 лет и старше												
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	104	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								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**555**	**565**	**23,7/23,9**	**19,8**	**84,6/85,1**	**567/571**	**0,45**	**0,6**	**12**	**153**	**207**	**34**	**0,6**	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом		100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	88								
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	Макароные 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								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**780**	**830**	**28,5/29,8**	**22,8/23,9**	**111/113**	**827,1/938**	**0,45**	**89,9**	**9,13**	**583**	**99,5**	**36,8**	**4,2**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1335**	**1395**	**52,2/53,7**	**42,6/43,7**	**194,6/198**	**1394/1509**	**1**	**90,6**	**21,1**	**736**	**306,5**	**71**	**4,8**	
рецептуры	**Наименование блюд**	**Выход, гр**		**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**P**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	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	234,5	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								
	ИТОГО:	**530**	**590**	**25/26,1**	**25,4/26**	**94,5/95,7**	**547/569**	**0,2**	**1**		**33,1**	**13,2**	**5,9**	**1,16**	
	ОБЕД														
26	Салат из отварной свеклы		100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	64,3								
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								
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО:	**965**	**1055**	**37,4/38,5**	**35,2/36**	**139/142**	**797,2/910**	**1,14**	**38,4**	**128**	**610**	**327,7**	**152**	**6,02**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1310**	**1420**	**62/64**	**60/62**	**233/237**	**1344/1479**	**1,3**	**39**	**128**	**643**	**341,2**	**157**	**7,2**	
	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	364,3	0,1				84	36	0,8	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/108	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО:	**500**	**650**	**36,6/38,2**	**30,7**	**78,5/85,1**	**551,6/673**	**0,55**	**0,7**	**12**	**0**	**388**	**86**	**1,8**	
	ОБЕД														
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6								
359	Печень, тушенная в смет соусе	100	100	14	11	8,9	268	0	0,3			11	9	0,8	
	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								

	ИТОГО	**780**	**1030**	**29,9/31,4**	**26,1/28,1**	**104/108,8**	**883/919**	**0,4**	**20,2**		**341**	**85,7**	**27,9**	**4,3**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1280**	**1680**	**66,5/69,6**	**56,8/58,8**	**182/193**	**1434/1592**	**1**	**31,7**	**12**	**497**	**473**	**126**	**6,2**	
	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	144/186	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	151	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								
	ИТОГО:	**520**	**570**	**17,8/19,7**	**16,2/17,5**	**101/105**	**591/641**	**0,7**	**27,9**	**10,7**	**293**	**71**	**99,2**	**2,09**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4								
101	Рассольник домашнний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9	
256	Макароные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	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								
	ИТОГО	**840**	**930**	**33,5/34,8**	**27,9/29**	**117/119**	**717/820**	**0,5**	**61,4**	**12**	**269**	**220,2**	**82**	**4,66**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1420**	**1600**	**51/53**	**44,1/46,5**	**218/224**	**1308/1461**	**1,3**	**89**	**33**	**748**	**293**	**179**	**6,7**	
	15 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	88,3	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								
	ИТОГО	**555**	**565**	**17,5/17,7**	**19,2**	**78/78,5**	**541/545,8**	**0,1**	**1**			**224**	**30**	**0,5**	
	ОБЕД														
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6,6	2,2	21,8	134,5								
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	180	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**960**	**1010**	**29/30,2**	**25,9/28,2**	**109/112**	**826/886**	**0,8**	**9,1**	**40**	**437**	**93,2**	**65**	**4,3**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1515**	**1575**	**46,5/47,9**	**45,1/47,4**	**187/190**	**1367/1432**	**0,9**	**10,1**	**40**	**437**	**317,2**	**95**	**4,8**	
	16 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	123/154	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								
	ИТОГО:	**520**	**695**	**28,6/30,2**	**25,1/26,4**	**108/113**	**594/633**	**0,24**	**1,2**	**0**	**382**	**125**	**27,2**	**4,25**	
	ОБЕД:														
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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	144/186	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	151	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО:	**840**	**930**	**20,4/22,2**	**18,6/19,9**	**125,1/129**	**818/879**	**0,9**	**7,8**	**10,6**	**298**	**71**	**100**	**2,29**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1360**	**1625**	**49/52,4**	**43,7/46,3**	**233/242**	**1412/1512**	**1,1**	**9**	**11**	**680**	**195**	**127**	**6,6**	
	17 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	104	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								
	Йогурт	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	**570**	**580**	**17,7/17,9**	**22,7**	**94,6/96,1**	**621/625**	**0,45**	**0,6**	**12**	**153**	**206,9**	**34**	**0,56**	
	ОБЕД														

	Огурец свежий или помидор		100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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	Макароные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	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								
	ИТОГО	**780**	**930**	**29/30**	**28/29**	**107/109,4**	**779/865**	**0,23**	**4,7**	**35**	**336**	**41,7**	**65,1**	**4,16**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1350**	**1510**	**46,7/47,9**	**44,6/45,6**	**201,6/205**	**1400/1490**	**0,6**	**11,6**	**47**	**645**	**244**	**83**	**4,8**	
	18 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**650**	**670**	**26/26,8**	**20,4/20,9**	**75/77,3**	**594/602**	**0,6**	**2,1**	**19**	**168**	**38,4**	**37,7**	**1,86**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф		100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	81,4								
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								
	ИТОГО:	**780**	**930**	**37,4/38,5**	**35,2/36**	**139/142**	**797/928**	**0,74**	**7,1**	**128**	**321**	**235,3**	**35,5**	**1,78**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1490**	**1600**	**63/64**	**55,8/56,9**	**214/219,3**	**1391/1530**	**1,3**	**9,2**	**147**	**489**	**273**	**74**	**3,7**	
	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
223	Каша пшенная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	36,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4	

502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	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	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**610**	**620**	**21,1/21,3**	**11,5**	**74,7/75,2**	**593/597**	**0,45**	**1,3**	**50,2**	**201**	**133**	**68**	**1,56**	
	ОБЕД														
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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								
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	**840**	**955**	**22,5/23,9**	**19,9/21**	**100/103,2**	**797/897**	**0,54**	**45,7**	**6,13**	**223**	**123,2**	**71,4**	**4,1**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1450**	**1575**	**43,6/45,2**	**37,4/38,5**	**174/178**	**1390/1494**	**0,6**	**47,1**	**49**	**554**	**136,4**	**125**	**4,5**	
	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
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								
	ИТОГО	**540**	**620**	**28,2/29**	**24,1/25,1**	**83,6/85,8**	**641/704**	**0,74**	**7,1**	**128**	**321**	**235,3**	**35,5**	**1,78**	
	ОБЕД														
42	Салат картофельный с горошком	60	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	161,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1	
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	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								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	**730**	**850**	**28,6/29,7**	**28,5/29,1**	**91,9/93,1**	**801/820**	**0,6**	**8,7**	**19,6**	**289**	**61**	**61**	**2,4**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1250**	**1420**	**56,8/58,7**	**52,6/54,2**	**174/178**	**1442/1524**	**1,3**	**15,8**	**148**	**610**	**296**	**97**	**4,2**	

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

Пищ. 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	1394	1344	1396	1419	1367	1412	1400	1391	1390	1442	1394	1344	1396	1419	1367	1412	1400	1391	1390	1442
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	1509	1479	1653	1572	1432	1512	1497	1530	1494	1524	1509	1479	1653	1572	1432	1512	1497	1530	1494	1524