

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Директор муниципального**  
**Бюджетного**  
**образовательного**  
**учреждения «Новожилкинская**  
**средняя общеобразовательная**  
**школа»**  
**И.В.Шаламова**



## **Перспективное меню**

### **На 2020-2021 учебный год для детей с 7-10 лет**

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУВПО Пермская государственная медицинская академия имени Вагнера. Уральский региональный центр питания. Пермь 2008год

1 день с7 до 11 лет

Рецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
106	Каша манная молочная вязкая	205	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.51
366	Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.2	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62		2.8		0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	фрукт	1шт/100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12.43</b>	<b>11.229</b>	<b>97.61</b>	<b>547.04</b>	<b>0.41</b>	<b>8.31</b>	<b>0.04</b>	<b>1.09</b>	<b>136.37</b>	<b>222.09</b>	<b>56.3</b>	<b>5.12</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Щи из свежей капусты с карто-фелем и тушеным консерви-рованным мясом и сметаной	200	5.06	6.01	8.39	105.22	0.04	15.024	0.168	1.1	46.344	70.86	19.36	1.016
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01
213	Птица тушенная	100	15.7	9.4	3.3	169	0.18	1.99	0.09	0.47	20.9	165.9	20.9	1.23
280	Компот из плодов или ягод сушен	200	0.33		22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.051	3.05	5.296	38.43	0.013	3.43	0	1.443	14.4	17.5	8.31	0.375
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>30.881</b>	<b>25.44</b>	<b>102.666</b>	<b>771.8</b>	<b>0.573</b>	<b>31.434</b>	<b>0.308</b>	<b>3.323</b>	<b>165.314</b>	<b>503.31</b>	<b>127.5</b>	<b>8.731</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43.311</b>	<b>36.669</b>	<b>200.28</b>	<b>1318.84</b>	<b>0.983</b>	<b>39.744</b>	<b>0.348</b>	<b>4.413</b>	<b>301.684</b>	<b>725.4</b>	<b>183.8</b>	<b>13.851</b>

**2 день** с 7 лет до 11 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
141	Запеканка из творога с вареньем	100	15.378	6.37	16.315	180.12	0.05	0.368	0.05	0.315	129.91	178.41	21.11	0.71
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
139	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	яйцо отварное	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>23.688</b>	<b>11.56</b>	<b>32.965</b>	<b>337.68</b>	<b>0.17</b>	<b>0.368</b>	<b>0.15</b>	<b>0.555</b>	<b>169.36</b>	<b>332.83</b>	<b>49.09</b>	<b>3.64</b>
<b>ОБЕД</b>														
68	Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным мясом и сметаной	200	5.48	6.5	15.05	139.54	0.096	6.22	0.168	1.12	23.56	93.24	26.16	1.27
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9.333	5.161	4.827	103.05	0.072	1.606	0.327	2.7	22.177	134.87	243	0.594
13	салат из моркови и изюма	80	0.976	0.064	19.28	90.52	0.048	4.6	1.2	0.296	25.08	45.23	26.98	0.736
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	0	0.03	0.29	5.51	74.93	24.33	0.5
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>29.419</b>	<b>17.735</b>	<b>177.197</b>	<b>997.38</b>	<b>0.18</b>	<b>12.426</b>	<b>1.725</b>	<b>4.406</b>	<b>130.427</b>	<b>540.07</b>	<b>366.5</b>	<b>6.98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53.107</b>	<b>29.295</b>	<b>210.16</b>	<b>1335.06</b>	<b>0.35</b>	<b>12.794</b>	<b>1.875</b>	<b>4.961</b>	<b>299.79</b>	<b>872.9</b>	<b>416</b>	<b>10.62</b>

**Здень** с 7лет до 11 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
109	Каша овсянная из из "Геркулеса" жидкая	205	6.33	8.9	25.49	207.38	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.3
379/1 вар./	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.04	0	0.09	0.48	11.8	37.6	9.5	0.82
300	Чай с сахаром,вареньем медом	200	0.12		12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	<b>итого</b>		<b>11.38</b>	<b>24.59</b>	<b>64.16</b>	<b>534.38</b>	<b>0.32</b>	<b>1.39</b>	<b>0.14</b>	<b>1.04</b>	<b>181.1</b>	<b>319.25</b>	<b>83.79</b>	<b>4.28</b>
<b>обед</b>														
45	Суп картофельный с с бобовыми	200	1.872	3.111	30.888	79.032	0.08	6.728	0.192	0.192	14.744	47.296	18.016	0.64
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.295	35.329	211.1	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	7.061	17.11	1.675	191.72	0.138	0	0.021	0.426	19.2	110.624	12.725	1.354
16	Салат из свежих огурцов	80	0.576	8.064	2.4	82.88	0.024	7.28	0.008	3.592	16.744	30.736	10.192	0.44
299	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>21.689</b>	<b>34.5</b>	<b>122.05</b>	<b>820.082</b>	<b>0.512</b>	<b>14.01</b>	<b>0.251</b>	<b>5.2</b>	<b>101.5</b>	<b>400.77</b>	<b>109.2</b>	<b>7.659</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>33.069</b>	<b>59.09</b>	<b>186.21</b>	<b>1354.46</b>	<b>0.832</b>	<b>15.4</b>	<b>0.391</b>	<b>6.24</b>	<b>282.6</b>	<b>720.02</b>	<b>193</b>	<b>11.939</b>

## 4день с7 лет до 11 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		<b>17.04</b>	<b>16.9</b>	<b>80.15</b>	<b>554.51</b>	<b>0.23</b>	<b>8.33</b>	<b>0.13</b>	<b>0.83</b>	<b>367.45</b>	<b>407.79</b>	<b>83.16</b>	<b>6.41</b>
ОБЕД														
70	Суп картофельный с крупой иконсервир.тушен.мясом	200	5.336	5.728	17.584	142.384	0.096	6.68	0.2	1.168	17.024	106.42	25.72	1.296
21	Салат из свежих помидор и перца	80	0.848	8.08	2.976	88.592	0.04	46.648	0.136	4.056	16.8	17.488	12.304	0.6
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.2	23.3	160.46	0.11	4.04	0.04	0.01	29.97	66.04	20.87	0.8
209	Котлеты,биточки,шницели припущенные	90	13.218	14.94	90.27	209.349	0.072	1.127	0.072	0.0576	15.012	118.36	16.42	1.32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
289	напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	0.01	130	0.09	0.34	6.05	1.6	1.6	0.31
	Итого за обед		<b>29.822</b>	<b>35.868</b>	<b>194.86</b>	<b>854.365</b>	<b>0.508</b>	<b>188.5</b>	<b>0.538</b>	<b>5.632</b>	<b>119.156</b>	<b>464.75</b>	<b>122.974</b>	<b>8.146</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46.862</b>	<b>52.768</b>	<b>275.01</b>	<b>1408.88</b>	<b>0.738</b>	<b>196.83</b>	<b>0.668</b>	<b>6.462</b>	<b>486.606</b>	<b>872.54</b>	<b>206.134</b>	<b>14.556</b>

## 5день

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
102	Каша "Дружба"	205	6.56	8.33	35.09	241.11	0.07	0.3	0.03	0.14	65.22	94.41	23.62	0.52
381/1вариант/	Бутерброд с повидлом или джемом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
272	кефир,ацидофилин.простокваша,ряженка	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	фрукты	1шт/100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	итого		<b>17.39</b>	<b>19.779</b>	<b>119.69</b>	<b>737.33</b>	<b>0.31</b>	<b>7.14</b>	<b>0.09</b>	<b>0.71</b>	<b>349.92</b>	<b>402.53</b>	<b>96.04</b>	<b>5.65</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Суп с крупой и рыбной консервой сайра	200	4.976	6.568	14.712	136.784	0.012	6.24	0.168	1.232	45.84	109.088	33.464	1.192
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.81	0.024	0	0.03	0.48	15	164.37	98.355	3.3
189	котлеты,биточки,шницели	90	9.612	10.548	5.166	159.08	0.072	0	0.045	0.585	11.808	122.78	18.963	1.935
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.051	3.05	5.296	38.43	0.013	3.43	0	1.443	14.4	17.5	8.31	0.375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.909</b>	<b>26.516</b>	<b>109.89</b>	<b>804.814</b>	<b>0.301</b>	<b>9.67</b>	<b>0.243</b>	<b>3.74</b>	<b>121.3</b>	<b>568.6</b>	<b>205.2</b>	<b>10.622</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47.299</b>	<b>46.295</b>	<b>229.58</b>	<b>1542.144</b>	<b>0.611</b>	<b>16.81</b>	<b>0.333</b>	<b>4.45</b>	<b>471.3</b>	<b>971.1</b>	<b>301.2</b>	<b>16.272</b>

бдень 7-11 лет

Нерецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
112	Каша пшеничная молочная	205	6.04	7.27	25.72	170.37	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62		2.8		0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
319	Сдоба обыкновенная	60	4.71	3.67	35.3	193	0.08	0	0.02	0.72	12.59	45.86	7.89	0.64
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		<b>14.05</b>	<b>11.54</b>	<b>92.7</b>	<b>519.75</b>	<b>0.38</b>	<b>4.11</b>	<b>0.07</b>	<b>0.9</b>	<b>169.1</b>	<b>312.24</b>	<b>80.6</b>	<b>4.05</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Борщ из свежей капуста с консервированным тушеным мясом	200	5.152	5.976	11.544	113.85	0.048	4.6	0.168	1.08	30.096	77.968	19.688	1.272
18	салат из свежих помидор и огурцов	80	0.78	4.104	3.63	52.65	0.032	15.28	0.088	2.152	24.416	24.32	13.328	0.608
227	макароны отварные	150	3.945	5.295	40.635	225.795	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
213	Птица тушенная	100	15.7	9.4	3.3	169	0.018	1.99	0.09	0.47	20.9	165.9	20.9	1.23
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
286	кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.63	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25
	фрукты	1шт/100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Итого за обед		<b>35.187</b>	<b>29.164</b>	<b>145.69</b>	<b>999.275</b>	<b>0.468</b>	<b>23.4</b>	<b>0.396</b>	<b>4.952</b>	<b>308.05</b>	<b>626.2</b>	<b>163.52</b>	<b>11.195</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49.237</b>	<b>40.704</b>	<b>238.39</b>	<b>1519.025</b>	<b>0.848</b>	<b>27.5</b>	<b>0.466</b>	<b>5.852</b>	<b>477.15</b>	<b>938.4</b>	<b>244.12</b>	<b>15.245</b>

## 7 день 7-11 лет

Нерецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
53	Суп молочный с макар.изд-ями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
376	бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
299	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
139	яйца вареные	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	<b>итого</b>		<b>20.63</b>	<b>20.79</b>	<b>58.48</b>	<b>514.28</b>	<b>0.25</b>	<b>1.28</b>	<b>0.23</b>	<b>0.79</b>	<b>452.88</b>	<b>509.82</b>	<b>82.02</b>	<b>4.49</b>
<b>ОБЕД</b>														
70	Суп картофельный с крупой иконсервир.тушен.мясом	200	5.336	5.728	17.584	142.384	0.096	6.68	0.2	1.168	17.024	106.42	25.72	1.296
162	котлеты рыбные любительские	90	7.83	6.66	4.05	110.79	0.063	0.81	0.306	0.612	29.736	124.461	21.627	0.639
246	помидоры свежие	100	1.1	0.2	4.6	23	0.06	25	0.14	0.7	14	26	20	0.9
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	<b>Итого за обед</b>		<b>25.606</b>	<b>19.568</b>	<b>118.27</b>	<b>759.534</b>	<b>0.539</b>	<b>37.88</b>	<b>0.696</b>	<b>2.68</b>	<b>144.9</b>	<b>518.25</b>	<b>141.237</b>	<b>7.695</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46.236</b>	<b>40.358</b>	<b>176.75</b>	<b>1273.81</b>	<b>0.789</b>	<b>39.16</b>	<b>0.926</b>	<b>3.47</b>	<b>597.8</b>	<b>1028.1</b>	<b>223.257</b>	<b>12.185</b>



## 8день 7-11 лет

Рецептурника	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	суп молочный с крупой	200	4.94	6.06	16.62	148.54	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
381/1вариан	Бутерброд с повидлом или джем	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	фрукты	111	0.31	0.31	30.14	125.03	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		10.2	11.16	96.03	544.63	0.24	6.58	0.07	0.67	256.77	312.61	77.68	5.29
<b>ОБЕД</b>														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом и сметаной	200	5.06	6.01	8.39	105.22	0.04	15.024	0.168	1.1	46.344	70.86	19.36	1.016
235	капуста тушеная	150	3.93	4.845	20.175	130.74	0.075	51.165	0.15	0.3	86.205	71.505	29.73	1.365
16	Салат из свежих огурцов	80	0.576	8.064	2.4	82.88	0.024	7.28	0.008	3.592	16.744	30.736	10.192	0.44
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	13.43	12.48	211.59	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	30	1.412	0.223	14.945	52.078	0.2	0	0	0	4.73	21.33	6.35	0.53
189	котлеты,биточки,шницели	90	9.612	10.548	5.166	159.08	0.072	0	0.045	0.585	11.808	122.78	18.963	1.935
	Итого за обед		27.69	44.04	103.276	948.298	0.621	74.689	0.551	7.257	249.63	516.58	162.69	10.126
	<b>Итого за день</b>		37.89	55.2	199.306	1492.93	0.861	81.269	0.621	7.927	506.4	829.19	240.37	15.416

9 день 7-11 лет

Рецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молоч,жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
365	масло сливоч.порциями	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб ржаной	30	1.412	0.223	14.945	52.078	0.2	0	0	0	4.73	21.33	6.35	0.53
	итого		9.932	14.643	79.335	484.588	0.36	4.19	0.1	0.28	162.38	249.02	62.13	3.19
<b>ОБЕД</b>														
46	Суп картофельный с клецками	200/30	3	2.632	13.472	89.552	0.064	3.4	0.176	0.248	11.504	41.536	13.512	0.576
211	Плов из отварной птицы	120	21.257	25.902	23.457	426.9	0.097	1.2	0.662	0.948	30.914	226.32	54.89	2.045
21	Салат из свежих помидор и перца	80	0.848	8.08	2.976	88.592	0.04	46.648	0.136	4.056	16.8	17.488	12.304	0.6
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
			31.645	37.534	79.625	811.754	0.381	51.248	0.974	5.252	93.818	440.384	126.916	7.061
	<b>Итого за день</b>		<b>41.577</b>	<b>52.177</b>	<b>158.96</b>	<b>1296.34</b>	<b>0.741</b>	<b>55.438</b>	<b>1.074</b>	<b>5.532</b>	<b>256.2</b>	<b>689.4</b>	<b>189.046</b>	<b>10.251</b>

**10 день с 7-до 11 лет**

Нерецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
53	Суп молочный с макар.изд-ями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
300	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
139	яйца вареные	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	итого		20.63	20.79	58.48	514.28	0.25	1.28	0.23	0.79	452.88	509.82	82.02	4.49
<b>ОБЕД</b>														
71	Суп с крупой и рыбной консервой сайра	200	4.976	6.568	14.712	136.784	0.012	6.24	0.168	1.232	45.84	109.088	33.464	1.192
269	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
265	Соус томатный	30	0.162	1.104	1.572	16.848	0.006	0.585	0.006	0.039	1.545	4.89	0.249	0.114
209	Котлеты,биточки,шницели припущенные	90	13.218	14.94	9.027	209.35	0.072	1.128	0.072	0.576	15.01	118.36	16.42	1.319
13	салат из моркови и изюма	80	0.976	0.064	19.28	90.52	0.048	4.6	1.2	0.296	25.08	45.23	26.976	0.736
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
227	Макаронные изделия	150	5.52	5.295	35.329	211.1	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
	Итого за обед		35.162	32.821	145.59	1025.2	0.448	13.85	1.496	3.143	259.31	597.33	170.604	9.156
	<b>Итого за день</b>		<b>55.792</b>	<b>53.611</b>	<b>204.07</b>	<b>1539.5</b>	<b>0.698</b>	<b>15.13</b>	<b>1.726</b>	<b>3.933</b>	<b>712.19</b>	<b>1107.2</b>	<b>252.624</b>	<b>13.646</b>

Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
<b>454.4</b>	<b>466.17</b>	<b>2078.73</b>	<b>14081</b>
<b>45.44</b>	46.617	207.873	<b>1408.1</b>

Итого за 10 дней

Кол-во белков жтров, углеводов ккал.

на 1 учащегося с1.09.20 по 31.05.2021г

1 день с7 до 11 лет

Нерецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
106	Каша манная молочная вязкая	205	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.51
366	Сыр	30	6.96	9.96	0	99.3	0.6	0	0	0.36	11.7	83.4	13.35	1.65
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62		2.8		0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Фрукт	1шт/100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19.008</b>	<b>18.223</b>	<b>107.432</b>	<b>670.096</b>	<b>0.864</b>	<b>8.31</b>	<b>0.04</b>	<b>1.33</b>	<b>154.46</b>	<b>324.142</b>	<b>79.018</b>	<b>7.366</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенным консервированным мясом и сметаной	250	6.325	7.512	10.487	131.525	0.05	18.78	0.21	1.375	57.925	88.575	24.2	1.27
241	Картофельное пюре	200	4.266	8.08	31.07	213.95	0.187	7.186	0.067	0.026	53.28	117.4	37.11	1.346
213	Птица тушенная	100	15.7	9.4	3.3	169	0.18	1.99	0.09	0.47	20.9	165.9	20.9	1.23
280	Компот из плодов или ягод сушен	200	0.33		22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
30	Салат из соленых огурцов с луком	80	0.068	4.067	7.06	51.24	0.017	4.573	0	1.924	19.2	23.33	11.08	0.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>990</b>	<b>37.153</b>	<b>30.531</b>	<b>138.129</b>	<b>988.431</b>	<b>0.742</b>	<b>38.129</b>	<b>0.367</b>	<b>3.905</b>	<b>215.6</b>	<b>649.109</b>	<b>172.026</b>	<b>11.738</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56.16</b>	<b>48.754</b>	<b>245.561</b>	<b>1658.527</b>	<b>1.606</b>	<b>46.439</b>	<b>0.407</b>	<b>5.235</b>	<b>370.1</b>	<b>973.251</b>	<b>251.04</b>	<b>19.104</b>

**2 день** с 11-18 лет

Рецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
141	Запеканка из творога	100	19.48	8.08	19.4	228.16	0.06	0.02	0.06	0.45	91.04	123.47	14.28	0.5
296	чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01	0	58.61	43.45	7.71	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
139	яйца вареные	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	<b>итого</b>		<b>31.128</b>	<b>15.224</b>	<b>63.212</b>	<b>531.896</b>	<b>0.254</b>	<b>0.63</b>	<b>0.17</b>	<b>0.69</b>	<b>199.09</b>	<b>367.592</b>	<b>63.638</b>	<b>4.806</b>
<b>ОБЕД</b>														
68	Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным мясом и сметаной	250	6.86	8.13	18.81	174.13	0.12	7.78	0.21	1.4	29.45	116.55	32.7	1.59
163	Рыба/филе/ отварная с соусом	150	18.45	7.2	0.645	150.15	0.075	0.6	0.27	1.62	35.175	204.315	26.265	0.57
224	Рис отварной	200	5.187	6.787	53.707	300.24	0.04	0	0.04	0.387	7.347	99.907	32.44	0.667
13	салат из моркови и изюма	100	1.22	0.08	24.1	113.15	0.06	5.75	1.5	0.37	31.35	56.537	33.72	0.92
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	<b>Итого за обед</b>		<b>40.085</b>	<b>23.141</b>	<b>181.494</b>	<b>1121.666</b>	<b>0.439</b>	<b>14.13</b>	<b>2.02</b>	<b>3.777</b>	<b>150.562</b>	<b>638.141</b>	<b>161.973</b>	<b>6.863</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71.213</b>	<b>38.37</b>	<b>244.7</b>	<b>1653.56</b>	<b>0.693</b>	<b>14.76</b>	<b>2.19</b>	<b>4.467</b>	<b>349.65</b>	<b>1005.733</b>	<b>225.611</b>	<b>11.669</b>

**Здень 11-18 лет**

Нерецептурника	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
109	Каша овсянная из из "Геркулеса" жидкая	205	6.33	8.9	25.49	207.38	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.3
379	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.04	0	0.09	0.48	11.8	37.6	9.5	0.82
300	Чай с сахаром,вареньем медом	200	0.12		12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	<b>итого</b>		<b>13.6</b>	<b>25.224</b>	<b>101.13</b>	<b>703.476</b>	<b>0.4</b>	<b>5.99</b>	<b>0.14</b>	<b>1.28</b>	<b>206.22</b>	<b>376.79</b>	<b>106.268</b>	<b>7.286</b>
<b>обед</b>														
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.76	6.81	19.01	175.13	0.16	10.67	0.22	0.36	21.19	150.14	37.16	2.2
227	Макаронные изделия отварные	200	7.36	7.06	47.11	281.47	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	100	8.83	21.38	2.08	239.63	0.13	0	0.02	0.4	18	103.71	11.93	1.27
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	1.92	103.6	0.03	9.1	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	<b>Итого за обед</b>		<b>40.9</b>	<b>50.732</b>	<b>159.62</b>	<b>1284.486</b>	<b>0.71</b>	<b>21.07</b>	<b>0.29</b>	<b>5.92</b>	<b>248.17</b>	<b>686.51</b>	<b>176.066</b>	<b>11.722</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54.5</b>	<b>75.956</b>	<b>260.75</b>	<b>1987.962</b>	<b>1.11</b>	<b>27.06</b>	<b>0.43</b>	<b>7.2</b>	<b>454.39</b>	<b>1063.3</b>	<b>282.334</b>	<b>19.008</b>

4день 11-18 лет

№рецеп- турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г	Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
114	Каша рисовая молоч- ная жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.7	30.36	0.44
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	итого		13.81	16.31	63.78	459.75	0.14	8.33	0.13	0.83	350.3	330.4	60.13	4.5
ОБЕД														
69	Суп картофельный с кон- сервир.тушен.мясом	250	6.72	7.21	21.28	174.98	0.15	11.5	0.2	1.35	17.45	115.3	34.43	1.68
21	Салат из свежих помидор и перца	100	1.06	10.1	3.72	110.74	0.05	58.31	0.17	5.07	21	21.86	15.38	0.75
241	Картофельное пюре	200	4.266	8.08	31.07	213.95	0.187	7.186	0.067	0.026	53.28	117.4	37.11	1.346
209	Котлеты,биточки, шницели припущенные	100	14.68	16.6	10.03	232.61	0.06	0.94	0.06	0.48	12.51	98.63	13.68	1.1
265	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.84	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	слойка с повидлом	35	3.7	13.48	34.31	273.37					0.44	1.54	0.1	0.02
	Итого за обед		<b>41.05</b>	<b>58.042</b>	<b>165.53</b>	<b>1353.23</b>	<b>0.76</b>	<b>79.89</b>	<b>0.517</b>	<b>7.06</b>	<b>165</b>	<b>619</b>	<b>175.376</b>	<b>11.408</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54.86</b>	<b>74.352</b>	<b>229.31</b>	<b>1812.98</b>	<b>0.9</b>	<b>88.22</b>	<b>0.647</b>	<b>7.89</b>	<b>515.3</b>	<b>949</b>	<b>235.506</b>	<b>15.908</b>

5 день с 11-18 лет

Рецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Каша "Дружба"	205	6.56	8.33	35.09	241.11	0.07	0.3	0.03	0.14	65.22	94.41	23.62	0.52
381	Бутерброд с повидлом или джемом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
301	чай или	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	ряженка,кефир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40	0.09	240	18	28	0.2
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	итого		19.248	18.474	102.182	675.026	0.334	2.54	40.05	0.56	345.36	275.882	101.198	4.936
<b>ОБЕД</b>														
71	Суп с крупой и рыбн.консерв.	250	6.66	9.1	20.44	258.41	0.15	7.8	0.21	1.54	56.25	137.91	41.5	1.42
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	351.74	0.16	0	0.02	0.32	10	109.58	65.57	2.2
189	котлеты ,биточки,шницели	100	10.68	11.72	5.74	176.755	0.08	0	0.05	0.65	13.12	136.422	21.07	2.15
27	салат из свеклы с сыром	100	0.85	5.08	3.31	61.5	0.04	8.45	0.92	2.12	140.68	131.12	21.93	1.65
284	компот из свежих яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.8	0	0.11	11.4	7.04	5.34	1.2
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	<b>Итого за обед</b>		<b>28.59</b>	<b>25.23</b>	<b>120.6</b>	<b>845.681</b>	<b>0.44</b>	<b>16.25</b>	<b>0.99</b>	<b>3.2</b>	<b>202.64</b>	<b>508.03</b>	<b>150.76</b>	<b>10.256</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47.84</b>	<b>43.71</b>	<b>222.8</b>	<b>1520.71</b>	<b>0.78</b>	<b>18.79</b>	<b>41.04</b>	<b>3.76</b>	<b>548</b>	<b>783.92</b>	<b>251.96</b>	<b>15.192</b>



бдень 11-18 лет

Нерецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
112	Каша пшеничная молочная	205	6.04	7.27	25.72	170.37	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.4	47.34	1.21
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
139	яйца вареные	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
319	Сдоба обыкновенная	60	4.71	3.67	35.3	193	0.08	0	0.02	0.72	12.59	45.86	7.89	0.64
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
	итого		<b>20.998</b>	<b>16.484</b>	<b>87.492</b>	<b>577.786</b>	<b>0.464</b>	<b>1.31</b>	<b>0.17</b>	<b>1.13</b>	<b>195.44</b>	<b>432.2</b>	<b>97.028</b>	<b>5.926</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Щи из свежей капусты с карто-фелем и тушенным консерви-рованным мясом и сметаной	250	6.325	7.512	10.487	131.525	0.05	18.78	0.21	1.375	57.925	88.58	24.2	1.27
18	салат из свежих помидор и огурц	100	0.975	5.13	4.538	65.812	0.04	19.1	0.11	2.69	30.52	30.4	16.66	0.608
227	макароны отварные	200	7.36	7.06	47.1	271.47	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
180	гуляш из говядины	100	22.57	20.18	5.61	276.28	0.06	2.9	0.03	0.59	16.76	167	23.3	2.79
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
286	кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.63	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25
	фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Итого за обед		<b>50.76</b>	<b>44.82</b>	<b>178.1</b>	<b>1306.69</b>	<b>0.6</b>	<b>46.9</b>	<b>0.4</b>	<b>5.575</b>	<b>354.055</b>	<b>718</b>	<b>194.51</b>	<b>14.66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71.76</b>	<b>61.31</b>	<b>265.6</b>	<b>1884.48</b>	<b>1.06</b>	<b>48.2</b>	<b>0.6</b>	<b>6.705</b>	<b>549.495</b>	<b>1151</b>	<b>291.53</b>	<b>20.586</b>

7 день 11-18 лет

Перецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
53	Суп молочный с макар.изд-ями	250	6.975	7.65	24.663	195.1	0.1	1.425	0.06	0.013	265.1	230.63	41.575	0.45
376	бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
299	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.87	36.848	3.056
	итого		<b>18.883</b>	<b>18.074</b>	<b>72.955</b>	<b>547.356</b>	<b>0.294</b>	<b>1.565</b>	<b>0.14</b>	<b>0.463</b>	<b>494.2</b>	<b>525.6</b>	<b>99.353</b>	<b>4.726</b>
<b>ОБЕД</b>														
70	Суп картофельный с крупой и консервированным тушеным мясом	250	6.67	7.16	21.98	177.98	0.12	8.35	0.25	1.46	21.28	133.03	32.15	1.62
162	котлеты рыбные любительские	100	11.6	9.86	6	164.14	0.07	0.9	0.34	0.68	33.04	138.29	24.03	0.71
246	помидоры свежие	100	1.1	0.2	4.6	23.33	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.45
241	Картофельное пюре	200	4.266	8.08	31.07	213.95	0.187	7.186	0.07	0.026	53.28	117.4	37.11	1.346
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.87	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.87	36.848	3.056
	Итого за обед		<b>35.7</b>	<b>26.77</b>	<b>156.2</b>	<b>1026.33</b>	<b>0.695</b>	<b>28.94</b>	<b>0.7</b>	<b>2.516</b>	<b>179</b>	<b>667.9</b>	<b>177</b>	<b>10.268</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54.583</b>	<b>44.85</b>	<b>229.2</b>	<b>1573.68</b>	<b>0.989</b>	<b>30.5</b>	<b>0.9</b>	<b>2.979</b>	<b>674</b>	<b>1194</b>	<b>276.3</b>	<b>14.994</b>

8 день 11-18 лет

№рецеп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	суп молочный с крупой	250	6.18	7.56	20.77	185.67	0.08	1.14	0.05	0.1	212	184.5	33.26	0.36
381	Бутерброд с повидлом или джемом	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12	39.4	12.58	1.14
300	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.6	0	0.24	14.8	11.09	8.66	1.86
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.4	123.9	36.848	3.056
	итого		13.468	12.984	119.052	674.466	0.294	6.58	0.07	0.67	270	360.9	92.848	6.666
<b>ОБЕД</b>														
69	суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6.72	7.21	21.28	174.98	0.15	11.5	0.2	1.35	17.5	115.3	34.43	1.68
189	котлеты ,биточки,шницели	100	10.68	11.72	5.74	176.755	0.08	0	0.05	0.65	13.1	136.4	21.07	2.15
235	капуста тушеная	200	5.24	6.46	26.9	174.32	0.05	34.11	0.1	0.2	57.5	47.67	19.82	0.91
27	салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	56.4	0.04	8.45	0.92	2.12	141	131.1	21.93	1.65
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	94	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.4	123.9	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.4	123.9	36.848	3.056
	Итого за обед		38.164	31.562	153.66	1007.19	0.64	55.3	1.45	6	333	723	202.976	13.522
	<b>Итого за день</b>		51.632	44.546	272.71	1681.66	0.93	61.9	1.52	6.67	603	1084	295.824	20.188

9 день 11-18 лет

Нерецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
114	Каша рисовая молоч,жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
	хлеб пшеничный	27	2.12	0.81	13.44	70.74	0.04				9.99	58.86	17.55	0.75
365	масло сливоч.порциями	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.1	2.4	3	0.05	0.02
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	итого		<b>12.578</b>	<b>15.584</b>	<b>87.652</b>	<b>560.106</b>	<b>0.254</b>	<b>4.19</b>	<b>0.1</b>	<b>0.28</b>	<b>177.93</b>	<b>333.002</b>	<b>87.148</b>	<b>4.556</b>
<b>ОБЕД</b>														
46	Суп картофельный с клецками	250/30	3.53	2.73	17.93	111.94	0.08	4.25	0.22	0.31	14.38	51.92	15.89	0.72
211	Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.1	1.16	1.66	54.1	396.06	96.06	3.58
21	Салат из свежих помидор и перца	100	1.06	10.1	3.72	110.74	0.05	58.31	0.17	5.07	21	21.86	15.38	0.75
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		52.254	59.632	126.3	1300.51	0.588	64.66	1.55	7.04	144.7	717.784	201.18	11.182
	<b>Итого за день</b>		<b>64.832</b>	<b>75.216</b>	<b>213.9</b>	<b>1860.61</b>	<b>0.842</b>	<b>68.85</b>	<b>1.65</b>	<b>7.32</b>	<b>322.6</b>	<b>1050.79</b>	<b>288.32</b>	<b>15.738</b>

**10 день** 11-18 лет

Порецп-турника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Углево-ды,г	Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральые вещества,мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
53	Суп молочный с макар.изд-ями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
376	бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.1	19.43	0.97
300	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	итого		12.32	15.6	41.83	356.72	0.13	1.28	0.13	0.55	413.73	355.6	54.19	1.58
<b>ОБЕД</b>														
71	Суп с крупой и рыбн.консерв.	250	6.66	9.1	20.44	258.41	0.15	7.8	0.21	1.54	56.25	137.91	41.5	1.42
227	макароны отварные	200	7.36	7.06	47.1	281.47	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
269	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
265	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.84	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
209	Котлеты,биточки, шницели припущенные	100	14.68	16.6	10.03	232.61	0.06	0.94	0.06	0.48	12.51	98.63	13.68	1.1
13	салат из моркови и изюма	100	1.22	0.08	24.1	113.15	0.06	5.75	1.5	0.37	31.35	56.537	33.72	0.92
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		44.314	39.342	192.74	1387.14	0.678	17.74	1.83	3.19	293.31	703.62	203.966	11.522
	<b>Итого за день</b>		56.634	54.942	234.57	1743.86	0.808	19.02	1.96	3.74	707.04	1059.2	258.156	13.102

Итого за 10 дней

Кол-во белков жтров,углеводов ккал.

на 1 учащегося с1.09.2020по31.05.21

Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
<b>584.011</b>	<b>562.006</b>	<b>2419.2</b>	<b>17378.03</b>
<b>58.4011</b>	<b>56.2006</b>	<b>241.92</b>	<b>1737.8</b>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД ПО МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ

В МБОУ "Новожилкинская СОШ" производится двухкратное питание для учащихся.

Для составления меню использовалась Сбрник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера Уралський региональный центр питания.Пермь 2008г.

Используется :творог классический от 9% жирности.

Молоко йодированное.

Яйцо, яичный порошок

Филе минтая

Рыба свежемороженная

Сметана 15 %