

Утверждаю

начальник отдела образования
администрации Чаплыгинского
муниципального района

Горяченкова О.А.



Согласовано

начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Липецкой области
в Данковском, Лев Толстовском
Чаплыгинском районах

Бардина Г.Н.



М Е Н Ю

примерное двухнедельное меню школ Чаплыгинского района

на 2020-2021 учебный год

день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	С 11лет и старше	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe	
	День: понедельник															
	Неделя: первая															
	Завтрак															
Тех. карта	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	200/5	7,02	7,63	36,59	243,7	0,21	1,09	0,05	0,06	112,8	173	50,13	1,14	
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21	
1	Бутерброд с маслом	10/30	10/30	3,46	7,76	17,37	160	0,09	0,00	0,004	0,58	15,6	11,0	3,0	0,30	
	Итого:			10,48	15,39	68,96	463,7	0,3	1,11	0,054	0,64	129,69	185,6	54,01	1,65	
	Обед															
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65	
206	Суп картофельный с горохом	250	250	5,87	5,53	20,78	155,25	0,19	12,0	0,9	0,00	28,2	64,95	34,7	1,99	
608	Биточки мясные	80	80	13,04	14,79	13,42	239,91	0,07	0,00	0,00	0,56	14,0	131,94	28,13	2,41	
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98	0,09	0,00	0,00	0,66	11,18	47,18	8,4	0,85	
883	Кисель из концентрата	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			30,08	30,47	138,82	952,83	0,43	68,95	0,04	1,84	121,26	310,28	117,19	8,3	

	Полдник:															
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
	Сок фруктовый	150	-	0,57	0,00	16,1	75	0,00	25,04	0,00	0,00	24,72	0,00	0,00	0,32	
	Итого:		-	4,16	6,58	46,51	270,2	0,04	25,04	0,00	0,058	35,52	18,5	16,2	1,56	
	Всего:			44,72	56,24	253,79	1686,73	0,78	95,1	0,094	2,538	286,47	514,38	187,4	11,83	
	День: вторник															
	Неделя: первая															
	Завтрак															
46м3	Сырники из творога со сл. маслом	100/10	100/10	19,14	17,18	12,05	322,56	0,06	0,48	0,097	1,42	165,82	216,06	25,25	0,71	
958	Кофейный напиток	200	200	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7	0,092	
1	Бутерброд с маслом	10/30	10/30	3,46	7,76	17,37	160	0,09	0,00	0,004	0,58	15,6	11,0	3,0	0,30	
	Итого:			21,08	19,08	34,93	438,78	0,08	1,13	0,397	1,62	228,22	261,06	32,25	0,802	
	Обед															
Тех. карта	Салат из свеклы	100	100	1,5	5,1	10,0	86,95	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4	
208	Суп картофельный с вермишелью	250	250	4,12	2,92	30,08	161,57	0,04	17,45	0,02	0,00	15,0	35,63	24,95	1,0	
591	Гуляш	35/25	35/25	10,77	13,86	2,67	178,51	0,04	2,3	0,00	0,4	7,6	110,72	15,11	1,64	
594	Пюре картофельное	150/5	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	0,03	25,74	0,004	0,24	40,95	54,9	32,51	1,17	
859	Компот из св. ябл.	200	200	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,00	20,57	100,0	1,48	0,34	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			23,99	27,69	123,3	830,56	0,19	57,09	0,024	1,12	137,62	363,95	125,05	7,8	
	Полдник:															
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
943	Чай с сахаром	200/15	-	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21	
	Итого:			3,59	6,58	45,41	255,2	0,04	0,02	0,00	0,58	12,09	20,1	17,08	1,45	
	Всего:			48,66	53,35	203,64	1524,54	0,31	58,24	0,421	3,32	377,93	645,11	174,38	10,052	

	День: среда Неделя: первая															
	Завтрак															
Тех. карта 1	Каша молочная рисовая с масл.сл.	200/5	200/5	4,69	6,76	32,31	209,13	0,06	1,14	0,02	0,00	109,4	127,2	27,85	0,39	
943	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	5,5	5,36	20,08	164,2	0,13	0,00	0,00	0,55	18,98	33,00	5,6	0,77	
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21	
	Итого:			10,19	12,12	67,39	433,33	0,19	1,16	0,02	0,55	129,67	161,8	34,33	1,37	
	Обед															
Тех карта 170	Салат из моркови	100	100	1,2	5,1	12,73	95,18	0,02	0,2	0,9	0,1	21,26	30,7	38,64	0,57	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,84	5,17	9,56	91,5	0,02	18,1	1,9	0,15	30,05	38,59	22,9	1,06	
Тех. карта	Плов	50/150	50/150	10,71	20,14	4,23	241,33	0,06	2,35	0,52	0,04	15,36	149,3	17,75	1,33	
Тех. карта.	Напиток из сока	200	200	0,2	0,00	25,81	104,04	0,01	1,0	0,00	3,34	3,9	11,0	2,0	0,21	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			17,74	31,36	78,42	660,08	0,17	21,65	3,32	4,11	87,07	262,09	110,29	5,42	
	Полдник:															
	Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
883	Кисель из концен.	200	-	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15	
	Итого:			3,662	6,58	62,11	322,29	0,04	15,0	0,00	0,58	15,3	18,5	17,2	1,39	
	Всего:			31,592	50,06	207,92	1415,7	0,4	37,81	3,34	5,24	232,04	442,39	161,82	8,18	
	День: четверг Неделя: первая															
	Завтрак															
1019/ 1020	Оладьи с сахаром и маслом сл.	150/10 /10	150/10 /10	11,43	17,48	71,85	485,6	0,14	0,00	0,002	0,78	20,16	73,1	13,95	1,22	
959	Какао с молоком	200	200	3,17	3,0	24,63	138,2	0,03	0,98	0,03	0,2	90,8	67,5	12,5	0,37	
	Итого:			14,6	20,48	96,48	623,8	0,17	0,98	0,032	0,98	110,96	140,6	23,45	1,59	
	Обед															
100	Винегрет овощной	100	100	1,38	10,09	8,29	128,55	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4	
204	Суп	250	250	2,52	2,91	22,08	123,97	0,02	17,45	0,03	0,1	13,9	42,03	28,35	0,94	

	картофельный рисом															
Тех. карта	Гуляш	50/50	50/50	10,71	20,14	4,23	241,33	0,06	2,35	0,52	0,04	15,36	149,3	17,74	1,33	
679	Каша гречневая с маслом сл.	150/5	150/5	8,0	5,71	39,17	244,10	0,27	0,00	0,00	1,13	13,8	189,24	26,0	4,21	
883	Кисель из концен.	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			26,472	39,8	131,56	993,07	0,43	44,8	0,55	1,75	101,06	443,27	124,09	10,28	
	Полдник:															
	Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
943	Чай с сахаром	200/15	-	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21	
	Итого:			3,59	6,58	45,41	255,2	0,04	0,02	0,00	0,58	12,09	20,1	17,08	1,45	
	Всего:			44,662	66,86	273,45	1872,07	0,64	45,8	0,582	3,31	224,11	603,97	164,62	13,32	
	День: пятница															
	Неделя: первая															
	Завтрак															
Тех. карта	Каша молочная геркул.с м/слив.	200/5	200/5	6,07	6,78	25,92	203,99	0,16	1,21	1,8	0,05	128,3	186,4	52,88	1,22	
943	Чай с сахаром	200/15	20/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21	
424	Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0,00	0,9	0,00	22,0	77,0	5,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,27	0,57	15,65	76,82	0,04	0,00	0,00	0,29	9,9	19,5	17,4	1,35	
	Итого:			13,42	11,95	56,85	403,65	0,23	1,23	2,7	0,34	161,49	284,5	76,16	3,78	
	Обед															
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65	
197	Рассольник со сметаной	250/10	250/10	2,52	5,43	21,68	145,78	0,02	16,07	0,11	0,1	12,15	44,95	24,44	0,9	
Тех. карта	Котлета мясная	80	80	13,04	14,79	13,42	239,91	0,07	0,00	0,00	0,56	14,0	131,94	28,13	2,41	
688	Макаронны отварные маслом сливочным	150/5	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98	0,09	0,00	0,00	0,66	11,18	47,18	8,4	0,85	
868	Компот из сухофр	200	200	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,34	20,57	10,0	11,48	0,34	

	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	Итого:			29,87	30,25	129,12	912,74	0,24	18	0,11	2,14	92,4	277,07	119,2	6,75
	Полдник:														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
Тех. карта.	Напиток из сока	200	-	0,2	0,00	25,81	104,04	0,01	1,0	0,00	3,34	3,9	11,0	2,0	0,21
	Итого:			3,61	6,58	56,22	299,24	0,05	1,0	0,0	3,92	14,7	29,5	18,2	1,45
	Всего:			46,9	48,78	242,19	1615,63	0,52	20,23	2,81	6,4	268,59	591,07	213,56	11,98
	День: суббота														
	Неделя: первая														
	Завтрак														
Тех. карта	Каша молочная манная с маслом сл.	200/5	200/5	5,44	7,08	26,72	192,0	0,08	1,3	1,3	0,04	126,0	112,75	18,5	0,32
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	10/30	3,46	7,76	17,37	160	0,09	0,00	0,004	0,58	15,6	11,0	3,0	0,30
	Итого:			8,9	14,84	59,09	412	0,17	1,32	1,304	0,62	142,89	125,35	22,38	0,83
	Обед														
126	Икра свекольная	100	100	1,9	7,57	12,26	121,54	0,02	12,0	0,00	0,06	38	32,2	22	1,4
187	Щи из свежей капусты	250	250	1,82	5,18	9,48	92,14	0,02	30,95	1,9	0,13	32,6	30,35	21,0	0,73
476	Рыба припущенная	100	100	14,7	1,09	3,15	120	0,07	0,00	0,00	1,0	33,0	0,62	129,75	0,38
694	Пюре картофельное	150/5	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	0,03	25,74	0,004	0,24	40,95	54,9	32,51	1,17
859	Компот из св. ябл.	200	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,00	6,6	0,00	0,34	6,88	2,14	3,6	0,95
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	Итого:			25,62	19,81	102,07	723,57	0,2	75,29	1,904	2,25	167,93	152,71	237,86	6,88
	Всего:			44,76	36,99	129,12	1106,13	0,26	75,79	2,001	3,67	335,04	370,37	263,99	7,42
	День:														

	понедельник															
	Неделя: вторая															
	Завтрак															
Тех. карта 958	Каша молочная геркулесовая	200/5	200/5	6,07	6,78	25,92	203,99	0,16	1,21	1,8	0,05	128,3	186,4	52,88	1,22	
	Кофейный напиток	200	200	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7	0,092	
	Хлеб пшеничный	30	30	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			11,6	15,26	79,21	615,41	0,22	1,86	1,83	0,83	201,5	249,9	76,08	2,55	
	Обед															
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65	
204	Суп картофельный с пшеном	250	250	2,97	3,14	21,59	125,77	0,02	17,45	0,12	0,1	15,8	50,33	31,65	1,11	
619	Тефтели	80	80	10,66	15,53	12,09	231,88	0,07	0,5	0,002	1,1	18,35	142,4	20,4	1,77	
688	Макаронны отв.с маслом сл.	150/5	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98	0,09	0,00	0,00	0,66	11,18	47,18	8,4	0,85	
868	Компот сухофруктов из	200	200	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,00	20,57	100,0	1,48	0,34	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			25,29	28,82	137,89	915,63	0,26	61,5	0,132	2,48	129,28	406,12	106,89	6,96	
	Полдник:															
	Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
883	Кисель из концен.	200	-	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15	
	Итого:			3,662	6,58	62,11	322,29	0,04	15,0	0,00	0,58	15,3	18,5	17,2	1,39	
	Всего:			40,552	50,66	279,21	1853,33	0,52	78,36	1,962	3,89	346,08	674,52	200,17	10,9	
	День: вторник															
	Неделя: вторая															
	Завтрак															
Тех. карта	Каша рисовая молочная с маслом сл.	200/5	200/5	4,69	6,76	32,31	209,13	0,06	1,14	0,02	0,00	109,4	127,2	27,85	0,39	

1	Бутерброд сыром с	10/30	10/30	5,5	5,36	20,08	164,2	0,13	0,00	0,00	0,55	18,98	33,0	5,6	0,77
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
	Итого:			10,19	12,12	67,39	433,33	0,19	1,16	0,02	0,55	129,67	161,8	34,33	1,37
	Обед														
61	Салат из свеклы	100	100	1,5	5,1	10,0	86,95	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4
197	Рассольник сметаной со	250/10	250/10	2,52	5,43	21,68	145,78	0,02	16,07	0,04	0,00	12,15	44,95	24,44	0,9
Тех. карта	Гуляш	50/50	50/50	10,71	20,14	4,23	241,33	0,06	2,35	0,52	0,04	15,36	149,3	17,74	1,33
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	150/5	8,0	5,71	39,17	244,10	0,27	0,00	0,00	1,13	13,8	189,24	26,0	4,21
	Кисель из концентрата	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	Итого:			26,59	37,33	132,87	973,28	0,43	43,42	0,56	1,65	99,31	446,19	220,18	10,24
	Полдник:														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
959	Какао с молоком	200	-	3,17	3,0	24,63	138,2	0,03	0,98	0,03	0,2	90,8	67,5	12,5	0,37
	Итого:			6,76	9,58	55,04	333,4	0,07	0,98	0,03	0,78	101,6	86	28,7	1,61
	Всего:			41,5	61,43	252,57	1735,81	1,28	45,56	0,614	3,01	327,2	671,99	280,01	12,75
	День: среда														
	Неделя: вторая														
	Завтрак														
1019/1020	Оладьи с маслом сл. с сахаром	150/10/10	150/10/10	11,43	17,48	71,85	485,6	0,14	0,00	0,002	0,78	20,16	73,1	13,95	1,22
424	Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0,00	0,9	0,00	22,0	77,0	5,0	1,0
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
	Итого:			16,51	22,08	87,13	608,44	0,17	0,02	0,902	0,78	43,45	151,7	19,83	2,43
	Обед														
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65
208	Суп	250	250	4,12	2,92	30,08	161,57	0,04	17,45	0,02	0,00	15,0	35,63	24,95	1,0

	картофельный с вермишелью															
601	Плов	50/150	50/150	14,49	20,67	42,0	264,22	0,1	1,2	1,0	0,3	18,75	221,45	35,02	1,63	
868	Напиток из сока	200	200	0,2	0,00	25,81	104,04	0,01	1,0	0,00	3,34	3,9	11,0	2,0	0,21	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			24,38	29,54	134,17	750,43	0,23	61,6	1,03	4,26	101,03	334,29	106,93	5,74	
	Полдник:															
	Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
958	Кофейный напиток	200	-	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7,0	0,092	
	Итого:			5,53	8,48	53,29	311,42	0,06	0,65	0,03	0,78	73,2	63,5	23,2	1,332	
	Всего:			46,42	61,1	274,59	1670,29	0,46	62,27	1,962	5,82	217,68	549,49	149,96	9,502	
	День: четверг															
	Неделя: вторая															
	Завтрак															
Тех. карта	Каша молочная пшеничная с маслом сл.	200/5	200/5	7,02	7,63	36,59	243,7	0,21	1,09	0,05	0,06	112,8	173	50,13	1,14	
959	Какао с молоком	200	200	3,17	3,0	24,63	138,2	0,03	0,98	0,03	0,2	90,8	67,5	12,5	0,37	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,27	0,57	15,65	76,82	0,04	0,00	0,00	0,29	9,9	19,5	17,4	1,35	
	Итого:			12,46	11,2	76,87	458,72	0,28	2,07	0,08	0,55	213,5	260	80,03	2,86	
	Обед															
Тех карта	Салат из моркови	100	100	1,2	5,1	12,73	95,18	0,02	0,2	0,9	0,1	21,26	30,7	38,64	0,57	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,84	5,17	9,56	91,5	0,02	18,1	1,9	0,15	30,05	38,59	22,9	1,06	
608	Биточки мясные	80	80	13,04	14,79	13,42	239,91	0,07	0,00	0,00	0,56	14,0	131,94	28,13	2,41	
694	Пюре картофельное	150/5	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	0,03	25,74	0,004	0,24	40,95	54,9	32,51	1,17	
859	Компот из св. ябл	200	200	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,00	20,57	100,0	1,48	0,34	
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25	
	Итого:			26,91	30,65	103,53	796,58	0,18	45,77	1,904	1,43	140,01	368,43	131,77	7,23	

	Полдник:														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
883	Кисель из концен.	200	-	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15
	Итого:			3,662	6,58	62,11	322,29	0,04	15,0	0,00	0,58	15,3	18,5	17,2	1,39
	Всего:			39,802	48,65	255,24	1611,13	0,52	62,71	4,16	2,66	372,13	667,13	249,89	12,05
	День: пятница														
	Неделя: вторая														
	Завтрак														
463	Сырники из творога со сл. маслом	100/10	100/10	19,14	17,18	12,05	322,56	0,06	0,48	0,097	1,42	165,82	216,06	25,25	0,71
883	Кисель из концен.	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15
	Итого:			19,212	17,18	43,75	449,65	0,06	15,48	0,097	1,42	170,32	216,06	26,25	0,86
	Обед														
194	Икра свекольная	100	100	1,9	7,57	12,26	121,54	0,00	12,0	0,00	0,6	38,0	32,2	22,0	1,4
204	Суп картофельный с горохом	250	250	5,87	5,53	20,78	155,25	0,19	12,0	0,9	0,00	28,2	64,95	34,7	1,99
510	Котлета рыбная	70	70	14,7	1,09	3,15	120	0,07	0,00	0,00	1,0	33,0	0,62	129,75	0,38
679	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сл.	150/5	150/5	3,85	4,17	38,61	211,25	0,04	0,00	0,00	0,00	5,52	82,5	42,36	0,55
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,00	20,57	100,0	1,48	0,34
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	Итого:			30,67	19,31	132,18	863,47	0,36	25,6	0,9	2,08	141,79	312,77	259,29	6,91
	Полдник:														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
958	Кофейный напиток	200	-	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7,0	0,092
	Итого:			5,53	8,48	53,29	311,42	0,06	0,65	0,03	0,78	73,2	63,5	23,2	1,332
	Всего:			55,412	44,97	229,221	1624,54	0,48	41,73	1,027	4,28	385,31	592,33	308,74	9,102

День: суббота															
Неделя: вторая															
Завтрак															
Тех.карты	Каша молочная манная с маслом сл.	200/5	200/5	5,44	7,08	26,72	192,0	0,08	1,3	1,3	0,04	126,0	112,75	18,5	0,32
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
Итого:				8,9	14,84	59,09	412	0,17	1,32	1,304	0,62	142,89	125,35	22,38	0,83
Обед															
61	Салат из свеклы	100	100	1,5	5,1	10,0	86,95	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4
204	Суп картофельный с рисом	250	250	2,52	2,91	22,08	123,97	0,02	17,45	0,03	0,1	13,9	42,03	28,35	0,94
Тех.карта	Котлета мясная	80	80	13,04	14,79	13,42	239,91	0,07	0,00	0,00	0,56	14,0	131,94	28,13	2,41
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	150/5	8,0	5,71	39,17	244,10	0,27	0,00	0,00	1,13	13,8	189,24	29,53	4,21
883	Кисель из концентрата	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
Итого:				28,922	29,46	142,46	950,05	0,44	42,45	0,03	2,27	99,7	425,91	138,01	11,36
Всего:				37,822	44,3	201,55	1362,05	0,61	43,77	1,334	2,89	242,59	551,26	160,39	12,19

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд

Весеннее-летний период - 0,25мг.

Осеннее-зимний -0,5мг.

Меню разработала: технолог службы школьного питания

Исаева Н.Г.