

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного

учреждения

01

сентября

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП "Комбинат школьного питания"

Л.В.Будная

01

сентября

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.09.2023 г.**

И

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.09.2023 г.**

№ рецептуры (сборник рецептур блюда, года выпуска)	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
От 7 до 11 лет								От 12 лет и старше						
ЗАВТРАК														
№7 (сборник 2017 г.)	Горячий бутерброд с сыром	25/5/32												
Таблица Покровского	Сыр	25,00	5,85	7,5	0	92,75	0,4							
Таблица Покровского	Масло сливочное	5,00	0,066	3,63	0,042	33,05	0							
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	30,00	2,22	0,87	15,42	75,00	0,00	28,00	2,07	0,81	14,39	70,00	0,00	
№283 (сборник 2012 г.)	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	9,03	32,5	236,21	1,53	220	6,12	9,93	35,75	259,83	1,68	
№514 (сборник 2012 г.)	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03	
	Йогурт 110 гр	110	3,19	4,18	13,09	96,80	0,00	110	3,19	4,18	13,09	96,80	0,00	
	ИТОГО:	570,00	19,68	25,25	80,85	624,37	2,93	558	11,45	14,95	78,23	486,63	1,71	
ОБЕД														
№82 (сборник 2017 г.)	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83	8,54	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	
	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	
№297, 331 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки из филе куриного в соусе сметанном с томатом	140	13,12	14,38	10,73	225,36	1,59	150	14,06	15,41	11,50	241,46	1,70	
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	0,00	200	7,28	7,32	40,61333	260,946667	0	
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	180	0,297	0,18	19,683	81,522	0,252	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	45,00	3,06	0,54	22,14	96,75	0,00	52	3,54	0,62	25,58	111,80	0,00	
	ИТОГО:	719,00	23,50	24,93	91,88	686,98	10,40	857,00	27,16	28,97	110,64	814,33	12,69	
ПОЛДНИК														
	Кексы в ассортименте (Кекс Десерт)	100	6	19	43	370	0							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03							
	ИТОГО:	300	6,07	19,02	58	430	0,03							
День второй (вторник 1)														

ЗАВТРАК													
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1
№415 (сборник 2012 г.)	Филе грудки куриной в соусе с томатом	134	23,45	27,04	22,54	433,06	2,61						
№278, 331 (сборник 2017 г.)	Тефтели в соусе сметанном с томатом							150	17,50	20,18	16,82	323,18	1,95
№302 (сборник 2017 г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00						
№376 (сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,25	0,39	16,23	70,95	0,00	40	2,73	0,47	19,67	86,00	0,00
	ИТОГО:	577,00	36,09	35,47	101,49	868,80	16,87	670,00	31,93	31,23	104,33	821,78	19,08
ОБЕД													
№96 (сборник 2017 г.)	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,61	3,66	9,58	85,8	6,7	250	2,01	4,58	11,98	107,25	8,38
	Сметана 15%	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
ТТК №1	Котлета Школьная	90	17,59	11,29	15,22	270,17	0,59	100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66
№304 (сборник 2017 г.)	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0
№349 (сборник 2017 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	59,00	4,00	0,72	29,04	126,85	0,00	74,00	5,02	0,90	36,42	159,10	0,00
	ИТОГО:	703	27,63	21,53	122,74	829,96	8,04	809	31,763894	25,0625	141,5792	956,778889	9,79056
ПОЛДНИК													
	Коржики в ассортименте (Коржик глазированный)	100	6,5	15,5	69,8	450							
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6						
	ИТОГО:	300	6,98	15,78	83,87	510,68	2,6						
День третий (среда 1)													
ЗАВТРАК													
№282 (сборник 2012 г.)	Каша пшеничная молочная жидкая							220	8,57	10,9	39,5	293,6	1,6
№223 (сборник 2017 г.)	Занеканка из творога	160,00	28,22	19,54	25,17	394,54	0,62	90	15,87	10,99	14,16	221,93	0,35
Таблица Покровского	Сгущенное молоко	29	2,09	2,47	16,24	91,35	0,35	22	1,5855172	1,8737931	12,32	69,3	0,265517
№376 (сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	220	0,077	0,022	16,5	66	0,033	220	0,077	0,022	16,5	66	0,033
№338 (сборник 2017 г.)	Банан	114	1,71	0,57	23,97	109,44	11,4						
	ИТОГО:	523,00	32,10	22,60	81,88	661,33	12,40	552,00	26,11	23,79	82,48	650,83	2,25
ОБЕД													
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	4,86	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
№288 (сборник 2017 г.)	Пицца отварная	10	1,62	1,22	0	18,8	0,09	13	2,11	1,58	0	24,44	0,12
№268 (сборник 2017 г.)	Шницель мясной	90	11,502	23,562	11,826	307,71	3,852	100	12,78	26,18	13,14	341,9	4,28
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	52	3,53	0,63	25,59	111,80	0,00	59	4,01	0,71	29,03	126,85	0,00
	ИТОГО:	702,00	22,25	32,71	84,47	723,49	30,00	802,00	25,62	37,29	96,46	827,63	35,40
ПОЛДНИК													
	Слойка "Датская" сладкая	90	3,96	20,7	39,6	360	0						

№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	220	0,36	0,22	24,06	99,64	0,31							
	ИТОГО:	310	4,32	20,92	63,66	459,64	0,31							
День четвертый (четверг 1)														
ЗАВТРАК														
№23 (сборник 2017 г.)	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	4,26	2,63	51,87	40,22							
№294 (сборник 2017 г.)	Биточки рубленные из пшеницы	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81							
ТТК №1	Котлета Школьная							100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66	
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	0,00	200	7,28	7,32	40,61333	260,946667	0	
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							220	0,077	0,022	16,5	66	0,033	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	14,76	64,50	0,00	30	2,04	0,36	14,76	64,50	0,00	
№ 338(сборник 2017 г.)	Яблоко	150	0,60	0,60	14,71	70,50	15,00							
	ИТОГО:	690	24,79	19,48	99,01	671,07	56,31	550	28,937	20,242	88,78333	691,636667	0,693	
ОБЕД														
№49 (сборник 2017 г.)	Салат Витаминный со свежим огурцом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	100	1,40	10,03	7,28	125,10	9,63	
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83	
№265 (сборник 2017 г.)	Плов	200	16,83	37,56	34,52	544,00	1,71	230	19,36	43,19	39,70	625,60	1,97	
№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	0,00	61	4,15	0,73	30,01	131,15	0,00	
	ИТОГО:	720	27,14675	48,514555	101,83977	951,46	16,15304	841	31,4	59,22333	113,7333	1114,9	21,4333	
ПОЛДНИК														
	Маффины в ассортименте (Маффины Капучино)	70	4,2	11,2	33,6	252								
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном	230	0,17	0,02	16,81	68,91	4,03							
	ИТОГО:	300	4,37	11,22	50,41	320,91	4,03							
День пятый (пятница 1)														
ЗАВТРАК														
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1	
№260 (сборник 2017 г.)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,92							
№260 (сборник 2017 г.)	Гуляш из свинины							100	10,64	28,19	2,89	309	0,92	
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32	
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6							
№349 (сборник 2017 г.)	Компот из сухофруктов							200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	15,25	66,65	0,00	30	2,04	0,36	14,76	64,50	0,00	
	ИТОГО:	541,00	20,99	24,19	56,53	521,87	32,38	610,00	18,32	37,65	80,75	731,16	41,07	
ОБЕД														
№62 (сборник 2017 г.)	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,41	3,96	6,32	83	8,54	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68	
	Сметана 15%	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	

ТТК №1	Комплекта Школьная	90	17,59	11,29	15,22	270,17	0,59	100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,46	5,49	30,46	195,71	0,00	200	7,28	7,32	40,61333	260,946667	0
№699 (сборник 2004 г.)	Напиток апельсиновый	200	0,09	0	22,68	86,4	3,44	200	0,09	0	22,68	86,4	3,44
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	19,68	86,00	0,00	45	3,06	0,54	22,14	96,75	0,00
	ИТОГО:	744,00	28,13	21,68	101,37	774,94	14,61	900,00	33,12	25,94	121,87	935,54	18,17
	ПОЛДНИК												
	Пирожное Шоколадница	90	5,58	24,93	35,28	356,4							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	210	0,074	0,021	15,75	63	0,03						
	ИТОГО:	300	5,654	24,951	51,03	419,4	0,03						
	День шестой (понедельник 2)												
	ЗАВТРАК												
№3 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с сыром	17/27											
№ 1 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с маслом							7/25					
Таблица Покровского	Сыр	17	3,98	5,1	0	63,07	0,27						
Таблица Покровского	Масло сливочное							7	0,09	5,08	0,06	46,27	0
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	27,00	1,73	4,56	10,95	89,22	0	25	1,60	4,22	10,14	82,61	0,00
Таблица Покровского	Консервированный зеленый горошек	60	3	0,12	7,98	43,2	15						
№ 210 (сборник 2017 г.)	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26						
№ 213(сборник 2017 г.)	Омлет с запеченным картофелем							200	14,89	29,65	22,24	416,35	6,64
№514 (сборник 2012 г.)	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1						
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном							207	0,13	0,02	15,2	62	2,83
№ 338(сборник 2017 г.)	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	127,00	0,51	0,51	12,45	59,69	12,70
	ИТОГО:	537,00	25,84	35,05	51,17	622,71	26,53	566,00	17,22	39,48	60,08	666,92	22,17
	ОБЕД												
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
№294 (сборник 2017 г.)	Шницель рубленый из птицы	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	100	17,32	9,52	16,2	219,9	0,9
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71		180	6,55	6,94	36,55	234,86	0
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	55	0,23	0,04	27,86	113,66	5,18	61	0,26	0,04	30,90	126,06	5,75
	ИТОГО:	755,00	26,79	20,77	111,88	752,70	21,19	891,00	31,26	25,22	128,53	879,75	29,86
	ПОЛДНИК												
	Кексы в ассортименте (Кекс Столичный)	100	6	25	54	470	0						
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03						
	ИТОГО:	300,00	6,07	25,02	69,00	530,00	0,03						
	День седьмой (вторник 2)												
	ЗАВТРАК												
№52 (сборник 2017 г.)	Салат из свежки отварной с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	3,99	100,00	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
№ 291(сборник 2017 г.)	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	6,00	230	19,42	11,35	41,92	348,07	6,9

№389 (сборник 2017 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,24	0,40	16,24	70,95	0,00	31	2,10	0,38	15,26	66,65	0,00	
	Зефир глазированный	30	0,66	3,69	20,52	118,80	0,00							
	ИТОГО:	523,00	21,64	17,57	98,37	632,90	13,99	561,00	23,00	17,76	80,44	567,52	13,58	
ОБЕД														
№84 (сборник 2017 г.)	Борщ с картофеля, фасолью и сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,2	5,36	250	3,56	5,12	14,17	127,75	6,7	
	Сметана 15%	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	
ТТК №1	Котлета Школьная	90	17,59	11,29	15,22	270,17	0,59	100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66	
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32	
№349 (сборник 2017 г.)	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	200	0,66	0,09	32,1	132,8	0,73	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	58	3,94	0,70	28,54	124,70	0,00	74	5,03	0,89	36,41	159,10	0,00	
	ИТОГО:	702,00	28,22	21,37	107,75	771,81	25,30	809,00	32,61	24,90	124,27	890,40	30,44	
ПОЛДНИК														
	Пирог Шоколадный	100	5,91	6,93	50,97	289,6	0							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03							
	ИТОГО:	300	5,98	6,95	65,97	349,6	0,03							
День восьмой (среда 2)														
ЗАВТРАК														
№3 (сборник 2017 г.)	Бутерброд с сыром	30/30						29/30						
Таблица Покровского	Сыр	30,00	7,02	9	0	111,3	0,48	29,00	6,79	8,70	0,00	107,59	0,46	
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	30,00	2,22	0,87	15,42	75,00	0,00	30,00	2,22	0,87	15,42	75,00	0,00	
№175 (сборник 2017 г.)	Кама вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	230	6,39	10,38	37,39	271,64	1,77	230	6,39	10,38	37,39	271,64	1,77	
№508 (сборник 2012 г.)	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65							
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03	
№ 338(сборник 2017 г.)	Банан	231	3,48	1,17	48,57	221,76	23,10	107	1,61	0,54	22,50	102,72	10,70	
	ИТОГО:	721,00	21,72	21,87	127,33	797,99	26,00	596,00	17,08	20,31	90,31	616,93	12,96	
ОБЕД														
№62 (сборник 2017 г.)	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	4,86	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08	
№288 (сборник 2017 г.)	Птица отварная	10	1,62	1,22	0	18,8	0,09	13	2,11	1,58	0	24,44	0,12	
№268 (сборник 2017 г.)	Биточки мясные	90	11,502	23,562	11,826	307,71	3,852	100	12,78	26,18	13,14	341,9	4,28	
№199 (сборник 2017 г.)	Пюре из бобовых	150	12,99	6,53	33,36	242,86	0	180	15,58	7,83	40,03	291,43	0	
№699 (сборник 2004 г.)	Напиток апельсиновый	200	0,09	0	22,68	86,4	3,44	200	0,09	0	22,68	86,4	3,44	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	57	3,88	0,68	28,04	122,55	0,00	48	3,27	0,57	23,61	103,20	0,00	
	ИТОГО:	767,00	32,88	34,27	115,34	914,54	14,26	891,00	37,63	39,03	136,63	1038,07	17,28	
ПОЛДНИК														
	Слойки в ассортименте (Конвертик с яблоком)	90	3,42	15,3	27	180	0							

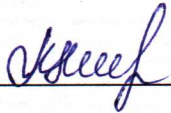
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном	217	0,13	0,021	15,95	64,99	2,83							
	ИТОГО:	307	3,55	15,321	42,95	244,99	2,83							
День девятый (четверг 2)														
ЗАВТРАК														
№24 (сборник 2017 г.)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ТТК №1	Котлета Школьная	90	17,59	11,29	15,22	270,17	0,59	100	19,54	12,54	16,91	300,19	0,66	
№203 (сборник 2017 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71		200	7,28	7,72	40,61333	260,946667	0	
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	220	0,077	0,022	16,5	66	0,033	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,21	0,39	15,95	69,75	0,00	30	2,14	0,38	15,44	67,50	0,00	
№ 338(сборник 2017 г.)	Апельсин	107	0,96	0,21	8,70	50,18	64,20							
	ИТОГО:	638,00	26,29	17,70	85,33	645,81	64,82	550,00	29,04	20,66	89,46	694,64	0,69	
ОБЕД														
№52 (сборник 2017 г.)	Салат из свежей отварной с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	3,99	100,00	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,41	3,96	6,32	83	8,54	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68	
	Сметана 15%	4	0,12	0,4	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03	
№415 (сборник 2012 г.)	Филе грудки куриной в соусе с томатом	90	7,79	6,10	3,06	77,40	0,93	100	8,66	6,78	3,40	86,00	1,03	
№302 (сборник 2017 г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00	
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,14	0,55	22,63	98,90	0,00	46	3,14	0,55	22,63	98,90	0,00	
	ИТОГО:	750	22,39	20,99	89,8	624,05	16,08	881	25,925556	26,37778	102,78	740,43	20,9933	
ПОЛДНИК														
	Маффины в ассортименте (Маффины лимонно-яблочные)	70	6,3	16,8	23,1	273								
№377 (сборник 2017 г.)	Чай с лимоном	230	0,17	0,02	16,81	68,91	4,03							
	ИТОГО:	300	6,47	16,82	39,91	341,91	4,03							
День десятый (пятница 2)														
ЗАВТРАК														
№ 23 (сборник 2017 г.)	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	45,52	10,83							
№45 (сборник 2017 г.)	Салат из белокочанной капусты с морковью							100,00	1,31	3,25	6,47	60,1	17,1	
№294 (сборник 2017 г.)	Шницель рубленый из птицы	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81							
№279 (сборник 2017 г.)	Тестели (Ежики) в соусе сметанном с томатом							150	9,49	21,97	15,83	304,09	1,25	
№312 (сборник 2017 г.)	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32	
№526 (сборник 2012 г.)	Компот из кураги	200	0,34	0,2	21,86	90,59	0,28	200	0,34	0,2	21,86	90,59	0,28	
№ 376(сборник 2017 г.)	Чай с сахаром							200	0,07	0,02	15	60	0,03	
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	15,25	66,65	0,00	30	2,04	0,36	14,76	64,50	0,00	
№ 338(сборник 2017 г.)	Яблоко	105	0,42	0,42	10,30	49,35	10,50							
	ИТОГО:	636,00	22,18	18,03	85,17	587,32	41,02	860,00	16,92	31,56	98,45	744,04	40,98	

ОБЕД													
№62 (сборник 2017 г.)	Салат из свежей моркови с сахаром							100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36
№106 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с рыбой	215	1,89	2,39	13,23	91,16	11,649091	269	2,36	2,99	16,56	114,06	11,92
№268 (сборник 2017 г.)	Компота мясная	90	11,5	23,56	11,83	307,71	3,85						
№304 (сборник 2017 г.)	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0						
№ 291(сборник 2017 г.)	Плов из птицы							210	17,73	10,36	38,28	317,8	6,3
№ 526(сборник 2012 г.)	Компот из яблок	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	52	3,53	0,63	25,59	111,80	0,00	55	3,73	0,67	27,07	118,25	0,00
	ИТОГО:	707	20,9	32,15	109,2	810,95	15,77909	834	25,383654	14,30635	115,2563	722,39	21,86
ПОЛДНИК													
	Пирожное Тирамису	100	7,98	11,06	52,37	334,02	0						
№521 (сборник 2012 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6						
	ИТОГО:	300	8,46	11,34	66,44	394,7	2,6						

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях												
	Суммарный объем блюд, гр. 500	От 7 до 11 лет					Суммарный объем блюд, гр 550	От 12 лет и старше				
		ЗАВТРАК						ЗАВТРАК				
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)
Понедельник 1	570	19,676	25,25	80,852	624,37	2,93	558,00	11,448	14,945	78,232	486,631	1,713
Вторник 1	577	36,09	35,4712	101,4888	868,8012	16,873	670	31,927273	31,23273	104,3327	821,78	19,08
Среда 1	523	32,097	22,602	81,88	661,33	12,403	552	26,106267	23,78704	82,47813	650,82875	2,24727
Четверг 1	690	24,79	19,48	99,01	671,07	56,31	550	28,937	20,242	88,78333	691,636667	0,693
Пятница 1	541	20,99	24,19	56,53	521,87	32,38	610	18,323935	37,64806	80,74606	731,16	41,07
Понедельник 2	537	25,84	35,05	51,17	622,71	26,53	566	17,219852	39,48022	60,08489	666,921111	22,17
Вторник 2	523	21,636957	17,569565	98,372174	632,8995652	13,99	561	23,004242	17,75376	80,43376	567,32	13,58
Среда 2	721	21,715794	21,865794	127,33477	797,99	26	596	17,076	20,31	90,31	616,95	12,964
Четверг 2	638	26,291333	17,702667	85,334667	645,81	64,82	550	29,037	20,662	89,46333	694,636667	0,693
Пятница 2	636	22,18	18,03	85,17	587,32	41,02	860	16,923935	31,55806	98,44606	744,04	40,98
Средн. за 10 дней:	595,6	25,130708	23,721123	86,714241	663,4170765	29,3256	607,3	22,000351	25,78209	85,33123	667,210419	15,519
	Суммарный объем блюд, гр 700	ОБЕД					Суммарный объем блюд, гр 800	ОБЕД				
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)
		Понедельник 1	719	23,500462	24,926538	91,879538		686,982	10,402	857	27,157143	28,96714
Вторник 1	703	27,63	21,53	122,74	829,96	8,04	809	31,763894	25,0625	141,5792	956,778889	9,79056
Среда 1	702	22,246237	32,707763	84,471763	723,49	30,002	802	25,622	37,29	96,458	827,63	35,4
Четверг 1	720	27,14675	48,514555	101,83977	951,46	16,15304	841	31,4	59,22333	113,7333	1114,9	21,4333
Пятница 1	744	28,13	21,68	101,37	774,94	14,61	900	33,124444	25,94444	121,8744	935,335556	18,1656
Понедельник 2	755	26,794426	20,766066	111,88066	752,7006557	21,19443	891	31,26	25,22	128,53	879,75	29,86
Вторник 2	702	28,22	21,37	107,75	771,81	25,3	809	32,608897	24,9031	124,2711	890,4	30,44
Среда 2	767	32,875125	34,268875	115,34288	914,54	14,262	891	37,63	39,03	126,63	1038,07	17,28
Четверг 2	750	22,39	20,99	89,8	624,05	16,08	881	25,925556	26,37778	102,78	740,43	20,9933
Пятница 2	707	20,9	32,15	109,2	810,95	15,77909	834	25,383654	14,30635	115,2563	722,39	21,86
Средн. за 10 дней:	726,9	25,9833	27,89038	103,62746	784,0882656	17,18226	851,5	30,187559	30,63246	118,1752	892,021825	21,7916
	Суммарный объем блюд, гр 300	ПОЛДНИК										
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)						

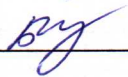
Понедельник	300	6,07	19,02	58	430	0,03
Вторник	300	6,98	15,78	83,87	510,68	2,6
Среда	310	4,32	20,92	63,66	459,64	0,31
Четверг	300	4,37	11,22	50,41	320,91	4,03
Пятница	300	5,654	24,951	51,03	419,4	0,03
Понедельник	300	6,07	25,02	69	530	0,03
Вторник	300	5,98	6,95	65,97	349,6	0,03
Среда	307	3,55	15,321	42,95	244,99	2,83
Четверг	300	6,47	16,82	39,91	341,91	4,03
Пятница	300	8,46	11,34	66,44	394,7	2,6
Средн. за 10 дней:	302	5,79	16,73	59,12	400,18	1,65

Технолог МП "КШП"



Меняйкина М.В.

Калькулятор МП "КШП"




Бирюкова Н.Ю.

Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии на одного ребенка по примерному меню с 01.09.2023 г. (от 7 до 11 лет)

Название пищевых веществ	Суточная норма (100%), гр.	Завтрак (20%), гр.	Завтрак (25%), гр.	Фактически выполнен. норм (20-25%) в среднем за день, гр	Обед (30%), гр.	Обед (35%), гр.	Фактически выполнен. норм (30-35%) в среднем за день, гр	Полдник (10%), гр	Полдник (15%), гр	Фактически выполнен. Норм (10-15%) в среднем за день, гр	Завтрак, обед, полдник (75%)	Завтрак, обед, полдник (60%)	Фактически выполнен. норм (60-75%) в среднем за день, гр
Белки (г)	77	15,4	19,25	25,13	23,1	26,95	25,98	7,7	11,55	5,79	57,75	46,2	56,91
Жиры (г)	79	15,8	19,75	23,72	23,7	27,65	27,89	7,9	11,85	16,73	59,25	47,4	68,35
Углеводы (г)	335	67	83,75	86,71	100,5	117,25	103,63	33,5	50,25	59,12	251,25	201	249,47
Энергет. Ценность (ккал)	2350	470	587,5	663,42	705	822,5	784,09	235	352,5	400,18	1762,5	1410	1847,69
Витамин С (мг)	60	12	15	29,33	18	21	17,18	6	9	1,65	45	36	48,16

Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии на одного ребенка по примерному меню с 01.09.2023 г. (от 12 лет и старше)

Название пищевых веществ	Суточная норма (100%), гр.	Завтрак (20%), гр.	Завтрак (25%), гр.	Фактически выполнен. норм (20-25%) в среднем за день, гр	Обед (30%), гр.	Обед (35%), гр.	Фактически выполнен. норм (30-35%) в среднем за день, гр	Завтрак, обед (50%)	Завтрак, обед (60%)	Фактически выполнен. норм (50-60%) в среднем за день, гр
Белки (г)	90	18	22,5	22,00	27	31,5	30,19	45	54	52,19
Жиры (г)	92	18,4	23	25,78	27,6	32,2	30,63	46	55,2	56,41
Углеводы (г)	383	76,6	95,75	85,33	114,9	134,05	118,18	191,5	229,8	203,51
Энергет. Ценность (ккал)	2720	544	680	667,21	816	952	892,02	1360	1632	1559,23
Витамин С (мг)	70	14	17,5	15,52	21	24,5	21,79	35	42	37,31

Технолог МП "КШП" 

Меняйкина М.В.

Калькулятор МП "КШП" 

Бирюкова Н.Ю.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ (от 7 до 11 лет) / 5-11 КЛАССОВ (от 12 лет и старше) с 01 сентября 2023г.

ПОНЕДЕЛЬНИК Наименование блюда	Выход 1-4 к / 5-11 к	ВТОРНИК		СРЕДА	Выход 1-4 к / 5-11 к	ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	Выход 1-4 к / 5-11 к
		Наименование блюда	Выход 1-4 к / 5-11 к			Наименование блюда	Выход 1-4 к / 5-11 к		
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Горячий бутерброд с сыром / Батон	1/25/5/30 / 1/28	Салат из белокочан. капуста с морковью	1/60 / 1/100	Запек. из творога со стухенным молоком	1/160/29 / 1/90/22	Салат из св. помидоров со сладким перцем	1/70 / ---	Салат из белокочан. капуста с морковью	1/60 / 1/100
Каша рисовая жидкая / Молочная	1/200 / 1/220	Филе груд. в соусе с томатом / Тефтели в соусе сметаном	1/134 (67/67) / 1/100/50	Каша пшеница молочная жидкая	--- / 1/220	Биточки рубленые из птицы / Котлета Школьная	1/90 / 1/100	Гуляш из говядины / Гуляш из свинины	1/50/50 / 1/50/50
Кофейный напиток / Чай с сахаром	1/200 / 1/200	Каша гречнев. рассыпчатая	1/150 / 1/180	Чай с сахаром	1/220 / 1/220	Макаронные изд отварные	1/200	Картофельное пюре	1/150 / 1/180
Йогурт 110 гр.	1 шт / 1 шт	Сок фруктовый / Чай с сахаром	1/200 / 1/200 / 1/33 / 1/40	Банан	1/114 / ---	Компот из изюма / Чай с сахаром	1/200 / 1/220	Компот из свеж. яблок / Компот из с/ф	1/200 / 1/200 / 1/31 / 1/30
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Борщ с капустой, картоф. и сметаной	1/200/4 / 1/250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/4 / 1/250/5	Суп картоф. с вермишелью и куриц. филе	1/200/10 / 1/250/13	Суп картоф. с бобовыми	1/200 / 1/250	Салат из моркови с сахаром	1/60 / 1/100
Фрикад. из филе куриц. в соусе смет. с томат.	1/90/50 / 1/100/50	Котлета Школьная	1/90 / 1/100	Шницель мясной	1/90 / 1/100	Плов	1/200 / 1/230	Щи из свеж. капуста с картоф. и сметаной	1/200/4 / 1/250/5
Макаронные изд отварные	1/150 / 1/200	Рис отварной	1/150 / 1/180	Картофельное пюре	1/150 / 1/180	Компот из свеж. яблок	1/200 / 1/200	Котлета Школьная	1/90 / 1/100
Компот из изюма	1/180 / 1/200	Компот из с/ф	1/200 / 1/200	Компот из свеж. яблок	1/200 / 1/200	Сок фруктовый	1/200 / 1/200	Макарон. изделия отварные	1/150 / 1/200
Хлеб	1/45 / 1/52	Хлеб	1/59 / 1/74	Хлеб	1/52 / 1/59	Хлеб	1/60 / 1/61	Напиток апельсиновый	1/200 / 1/200
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кекс в ассортименте 100 гр / Чай с сахаром	1 шт. / 1/210	Коржик в ассортименте 100 гр / Компот из свеж. яблок	1 шт. / 1/200	Слойка Датская ягодка 90 гр / Компот из изюма	1 шт. / 1/220	Маффины в ассортименте 70 гр / Чай с лимонном	1 шт. / 1/220/10	Пирожное Шоколадница / Чай с сахаром	1/90 / 1/210
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Бутерброд с сыром / Бутерброд с маслом / Консерв. зелен. горошек / ---	1/17/27 / 1/7/25 / 1/60 / ---	Салат из свеклы с раст. мас. / Плов из птицы	1/60 / 1/100 / 1/200 / 1/230	Бутерброд с сыром / Бутерброд с сыром / Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)	1/30/30 / 1/29/30 / 1/230 / 1/230	Салат из св. огурцов и помидор / Котлета Школьная	1/60 / --- / 1/90 / 1/100	Салат из свежих помидоров / Салат из капусты с морковью / Шницель рубленый из птицы / Тефт. (Ежик) в соусе сметаном	1/60 / 1/100 / 1/90 / 1/100
Омлет натуральный / Омлет с запеченным картоф. / Кофейный напиток / Чай с лимонном	1/150 / 1/200 / 1/200/7	Сок фруктовый / Чай с сахаром / Хлеб	1/200 / 1/200 / 1/33 / 1/31	Какао с молоком / Чай с сахаром / Банан	1/200 / 1/200 / 1/231 / 1/107	Макарон. изделия отварные / Чай с сахаром	1/150 / 1/200 / 1/220	Картофельное пюре	1/150 / 1/180 / 1/200 / 1/200
Яблоко	1/100 / 1/127	Зефир глазированный 30 гр.	1 шт. / ---			Хлеб	1/31 / 1/30	Компот из курати / Чай с сахаром	1/31 / 1/30
						Апельсин	1/107 / ---	Хлеб	105 / ---
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из белокочан. капуста с морковью	1/60 / 1/100	Борщ с картоф., фасолью и сметаной	1/200/4 / 1/250/5	Салат из моркови с сахаром	1/60 / 1/100	Салат из свеклы с раст. мас.	1/60 / 1/100	Салат из моркови с сахаром	--- / 1/100
Суп картоф. с бобовыми	1/200 / 1/250	Котлета Школьная	1/90 / 1/100	Суп картоф. с вермишелью и куриц. филе / Биточки мясные	1/200/10 / 1/250/13 / 1/90 / 1/100	Щи из свеж. капуста с картоф. и сметаной / Филе груд. в соусе с томатом	1/200/4 / 1/250/5	Суп картоф. с рыбой	1/200/15 / 1/250/19
Макарон. изделия отварные	1/150 / 1/180	Картофельное пюре	1/150 / 1/180	Пюре из бобовых	1/150 / 1/180	Каша гречнев. рассыпчатая	1/150 / 1/180	Котлеты мясные	1/90 / ---
Компот из изюма	1/200 / 1/200	Компот из с/ф	1/200 / 1/200	Напиток апельсиновый	1/200 / 1/200	Компот из свеж. яблок	1/200 / 1/200	Рис отварной	1/150 / 1/180
Хлеб	1/55 / 1/61	Хлеб	1/58 / 1/74	Хлеб	1/57 / 1/48	Хлеб	1/46 / 1/46	Плов из птицы	--- / 1/210
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Кекс в ассортименте 100 гр / Чай с сахаром	1 шт. / 1/210	Пирог Пионерский / Чай с сахаром	1/100 / 1/200	Слойка в ассортименте 90 гр / Чай с лимонном	1 шт. / 1/210/7	Маффины в ассортименте 70 гр / Чай с лимонном	1 шт. / 1/220/10	Пирожное Тiramisu / Компот из свежих яблок	1/100 / 1/200