

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



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

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Первалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепт уры	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	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	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	38,8	4,3	
Итого при 2х раз питания, 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	

рецепт уры	Наименование блюд	Выход, гр		Б
	2 ДЕНЬ ЗАВТРАК			
	Огурец или помидор свеж	60	100	0,5/0,9
376	Рагу из птицы	200	200	19,3
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9
	ИТОГО:	530	590	25/26,1
	ОБЕД			
26	Салат из отварной свеклы		100	1,1/1,4
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9
	Йогурт порционно	125	125	6,8
	ИТОГО:	965	1055	37,4/38,5
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1310	1420	62/64
	3 ДЕНЬ ЗАВТРАК			
75	Сыр полутвердый порц		15	4,3
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1
	Йогурт порционно		125	6,8
	ИТОГО:	500	650	36,6/38,2
	ОБЕД			

[illegible]

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 гречневая 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	749/879	0,4	30,7		497	85,5	39,9	4,4	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1280	1680	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1300/1552	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 домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	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 питания, зав, обед		1420	1600	51/53	44,1/46,5	218/224	1308/1461	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								

[illegible]

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								
	ИТОГО	625	635	17,7/17,9	15,8	94,6/96,1	553/557	0,45	0,6	12	153	206,9	34	0,56	
	ОБЕД														
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	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								
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	840	925	29/30	28/29	107/109,4	779/872	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	1332/1429	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 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:	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 питания, 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	
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	610	620	21,1/21,3	11,4	74,7/75,2	545/549	0,1	1,1	38,5	202	13,4	54,1	1,4	
	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	796/897	0,54	45,7	6,13	223	123,2	71,4	4,1	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1450	1575	43,6/45,2	37,4/38,5	174/178	1341/1446	0,6	47,1	49	554	136,4	125	4,5	
	10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	480	695	28,2/29	24,1/25,1	83,6/85,8	593/642	0,74	7,1	128	321	235,3	35,5	1,78	
	ОБЕД														
42	Салат картофельный с горошкой	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
375	Плов из отварной птицы	200	200	20
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9
	Фрукт	180	180	0,8
	ИТОГО	730	850	28,6/29,7
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1250	1420	56,8/58,7

11 день завтрак

7-12лет 12 лет и старше

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9
	Йогурт порционно	125	125	6,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9
	ОБЕД			
49	Салат картофельный с яйцом		100	1,8/2,1
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9
507	Напиток "Витошка"	200	200	0
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1335	1395	52,2/53,7

рецепт уры	Наименование блюд	Выход, гр		Б
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК			
	Огурец или помидор свеж	60	100	0,5/0,9
376	Рагу из птицы	200	200	19,3
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3

5,4	18,8	161,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1	
17	25	234,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4	
3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3				
0	21,3/21,8	103/106								
1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
0,8	19,6	94								
28,5/29,1	91,9/93,1	801/820	0,6	8,7	19,6	289	61	61	2,4	
52,6/54,2	174/178	1394/1462	1,3	15,8	148	610	296	97	4,2	

9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
6,9	9,4	68,4								
0	18,7/19,2	99/103								
19,8	84,6/85,1	567/571	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	
1,9/2,6	7,6/8,7	88								
3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	
3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
0	21,3/21,8	103/106								
1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
22,8/23,9	111/113	827,1/938	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	
42,6/43,7	194,6/198	1394/1509	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8	
Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe	
1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
22,1	44,6	234,5	0,1	0,4	88,6	31	9,8	4,2	0,7	
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								
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	749/879	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	1300/1552	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			
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 домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9			
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	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	541/546	0,1	1			224	30	0,5			
	ОБЕД																
128	Суп горох с картоф и гренок	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 питания, 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 питания, 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								
	ИТОГО	625	635	17,7/17,9	15,8	94,6/96,1	553/557	0,45	0,6	12	153	206,9	34	0,56	
	ОБЕД														
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	

256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	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								
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	840	925	29/30	28/29	107/109,4	779/872	0,23	4,7	35	336	41,7	65,1	4,16	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1465	1560	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1332/1429	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:	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 питания, 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	
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								

	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	610	620	21,1/21,3	11,4	74,7/75,2	545/549	0,1	1,1	38,5	202	13,4	54,1	1,4	
	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	796/897	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	1341/1446	0,6	47,1	49	554	136,4	125	4,5	
	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	480	695	28,2/29	24,1/25,1	83,6/85,8	593/642	0,74	7,1	128	321	235,3	35,5	1,78	
	ОБЕД														
42	Салат картофельный с горошкой	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	1394/1462	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, наименован ие	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. Mg	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	1300	1308	1367	1412	1332	1391	1341	1394	1394	1344	1300	1308	1367	1412	1332	1391	1341	1394
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. Mg	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	1552	1461	1432	1512	1429	1530	1446	1462	1509	1479	1552	1461	1432	1512	1429	1530	1446	1462