

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 30.08.2024 г. № 145-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

Р.И. Прохорова



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период, возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше

(обед)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 30.08.2024 г. № 145-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

_____ Р.И. Прохорова

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и
кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период,
возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше
(обед)**

2024 г.

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7 до 11 лет, на осенне-зимний период (обед)

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Фактически за 14 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (бескостная)	100		89,0		38,7	122,0		49,5			67,5	366,70	36,67	36,67
Птица 1 кат..	35	91,6		69,3	33,3		36,0		84,0			314,20	31,42	89,77
Рыба	58	40,0					46,8			115,2		202,00	20,20	34,83
Масло сливочное	30	19,9	6,0	8,7	8,1	14,0		9,0	5,0	8,1	14,6	93,40	9,34	31,13
Масло растительное	15		5,0	7,61	6,1	2,0	9,5	9,0	8,0	7,43		54,64	5,46	36,40
Молоко свежее	300			25,74	15,3					7,2		48,24	4,82	1,61
Сметана	10	4,50				5,0	5,4			5,0		19,90	1,99	19,90
Творог	50													
Сыр	10						18,45					18,45	1,85	18,50
Яйцо	1шт.(40)					5,0	6,12			4,23		15,35	1,54	3,85
Хлеб пшеничный	150	50	50	68,9	66	50	50	50	50	50	64,0	548,90	54,89	36,59
Хлеб ржаной	80	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,0	300,00	30,00	37,50
Мука пшеничная	15	1,7		1,5				6,2			6,5	15,90	1,59	10,60
Крупы, бобовые	45	5		88,44	5,0	21,25	64,8	5,4	45,0	5,0	64,8	224,69	22,47	49,93
Мак.изделия	15	61,2		15,0	61,2			15,0	20,0	61,2		233,60	23,36	155,73
Фрукты свежие	185	46,0					46,0		22,0			114,00	11,40	6,16
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	15		25,0	20,0		20,0		20,0				85,00	8,50	56,67
Сок	200									200,0		200,00	20,00	10,0
Картофель	187	93,3	273,7	100,0	100,0	258,75	40,0	216,11		100,0	133,0	1314,86	131,49	70,32
Овощи свежие	280	106,1	186,8	81,0	24,5	75,6	156,1	181,45	124,5	97,0	37,6	1070,65	107,07	38,24
Соль	3	5,04	2,3	2,44	4,86	2,3	3,45	2,82	2,4	3,9	2,65	32,16	3,22	107,33
Сахар	30	15,0	22,5	10,54		10,0	15,0	13,0	10,0		20,54	116,58	11,66	38,87

Кисель	200				200,0							200,0	20,0	10,0
К кофейный напиток, какао	1,2													

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (ОБЕД)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	35,72	23,05	98,60	810,00
2	27,21	19,58	78,25	643,98
3	35,09	23,64	134,69	793,70
4	30,06	14,23	123,88	821,35
5	30,25	21,86	88,46	676,77
6	32,30	43,79	118,77	826,87
7	28,71	25,44	102,56	651,56
8	36,59	33,37	117,93	930,06
9	31,14	29,04	109,58	699,58
10	30,56	24,82	126,65	857,43
Среднее за 10 дней	317,63 (31,76)	258,82 (25,88)	1099,37 (109,94)	7711,30 (771,13)

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 12 лет и старше, на осенне-зимний период (обед)

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Фактически за 10 дней	Среднее в день	% выпол нения
Мясо говядины (бескостная)	118		111,25		43,0	152,5		55,0			75,0	435,75	43,68	37,02
Птица 1 кат.	53	101,8		77,0	37,0		40,0		105,0			360,80	36,08	68,08
Рыба	77	40,0					52,0			128,0		220,00	22,00	28,57
Масло сливочное	35	19,89	6,0	7,5	9,6	16,25	8,1	12,5	5,0	8,1	13,1	106,04	10,60	30,29
Масло растительное	18		5,0	7,9	6,5	2,5	10,0	9,0	10,0	7,7		58,60	5,86	32,56
Молоко свежее	350			28,6	17,0		6,0	27,0		8,0	87,5	174,10	17,41	4,97
Сметана	10	4,5	5,0				5,0			5,0		19,50	1,95	19,50
Творог	60													
Сыр	15						20,5					20,50	2,05	13,67
Яйцо	1шт.					6,25	6,8			4,7		17,75	1,78	4,45
Хлеб ржаной	120	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	400,00	40,00	33,33
Хлеб пшеничный	200	50,0	50,0	71,0	76,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	74,0	571,00	57,10	28,55
Мука пшеничная	20	1,7		1,5				6,2			5,0	14,40	1,44	7,20
Крупы, бобовые	50	5,0		71,4	5,0	21,25	64,8	6,0	56,25	5,0	64,8	299,50	29,95	59,90
Мак.изделия	20	61,2		15,0	61,2			15,0	20,0	61,2		233,60	23,36	116,80
Фрукты свежие	185	46,0					46,0					92,00	9,20	4,97
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	20		25,0		20,0	20,0		25,0			25,0	115,00	11,50	57,50
Сок	200									200,00		200,00	20,00	10,00

Картофель	187	93,3	335,45	100,00	100,00	313,75	100,00	216,11		100,00	133,00	1491,61	149,16	79,76
Овощи свежие	320	146,1	226,8	121,0	24,5	125,00	174,5	68,9	177,0	139,0	47,5	1250,30	125,03	39,07
Соль	5	5,04	2,3	2,4	5,2	10,0	2,7	3,12	2,4	5,3	2,35	40,81	4,08	81,60
Сахар	35	15,0	22,5	10,54	0,54	10,0	15,0	11,2	10,0		10,0	104,78	10,48	34,93
Кисель	200				200,0							200,00	20,00	10,00
Какао, кофейный напиток	1,2													

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОБЕД)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	38,34	24,36	104,22	859,20
2	32,89	23,31	87,30	747,05
3	37,28	22,50	136,13	909,43
4	33,12	15,51	136,30	879,87
5	36,48	26,26	97,81	779,34
6	35,26	45,22	125,02	881,11
7	30,22	24,72	83,75	763,75
8	42,69	37,81	129,80	1046,30
9	33,55	29,46	115,75	638,80
10	35,24	29,67	148,32	1007,39
Среднее за 10 дней	355,07 (35,51)	278,82 (27,88)	1164,40 (116,44)	8512,24 (851,22)

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	90	13,68	10,08	0,0	145,44	20,88	11,52	80	0,98	0,7	116	0,04	0	0,86
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0	0,6
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	35,72	23,05	98,6	810,00	105,43	79,09	311,05	6,51	2,79	172,2	2,73	0,3	24,41

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	760	35,72	23,05	98,6	810,00	105,43	79,09	311,05	6,51	2,79	172,2	2,73	0,3	24,41
--	----------------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	--------------

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13
328	Жаркое по- домашнему	200	18,8	14,3	15,8	307,0	31	54	209	3	260	24	0,18	0	15
494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминный с аск.кисл.	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,10	0	0,0	0	0,10
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0

	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	27,21	19,58	78,25	643,98	124,9	108,02	363,8	7,8	263,75	184	1,75	0,19	30,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	795	27,21	19,58	78,25	643,98	124,9	108,02	363,8	7,8	263,75	184	1,75	0,19	30,23

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0,10		0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	90	13,86	8,64	8,01	164,70	35,64	16,2	88,20	1,24	0,50	52,60	0,07	0,05	0,76
419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8.13	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0

	«Валетек»														
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	35,09	23,64	134,69	793,70	103,62	208,57	430,36	9,91	4,31	89,1	1,96	0,2	96,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	890	35,09	23,64	134,69	793,70	103,62	208,57	430,36	9,91	4,31	89,1	1,96	0,2	96,23

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консерв. (промышленная)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0	7,80
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0
347	Котлета «Школьная»	90	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,90	120,60	1,8	1,3	26,1	0,13	0,00	0,00
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	20,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0

8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	30,06	14,23	123,88	821,35	117,86	82,09	285,11	6,8	5,81	78,7	2,6	0,25	29,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	860	30,06	14,23	123,88	821,35	117,86	82,09	285,11	6,8	5,81	78,7	2,6	0,25	29,00

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	0	13,8
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0

	«Валетек»														
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	30,25	21,86	88,46	676,77	135,6	107,62	327,3	7,79	2,59	46,08	1,88	0,22	28,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	790	30,25	21,86	88,46	676,77	135,6	107,62	327,3	7,79	2,59	46,08	1,88	0,22	28,67

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	90	16,74	11,16	5,67	190,80	193,5	33,3	207,00	1,8	0,90	76,50	0,00		
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0	0,6
8.13	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0

	«Валетек»														
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	865	32,3	43,79	118,77	826,87	350,54	120,91	448,86	6,08	4,86	265,3	2,88	0,3	25,78
		865	32,3	43,79	118,77	826,87	350,54	120,91	448,86	6,08	4,86	265,3	2,88	0,3	25,78

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
157	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0,10		0
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,90	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,10	0,03		14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	90/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2

	вит. с аскорб. кислотой														
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,71	25,44	102,56	651,56	151,86	92,19	327,15	57,57	3,68	50,1	2,56	0,2	18,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	910	28,71	25,44	102,56	651,56	151,86	92,19	327,15	57,57	3,68	50,1	2,56	0,2	18,1

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,00	35	36	166,00	1,52	3,76	19	0,08	0,08	1,5
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	36,59	33,37	117,93	930,06	151,5	93,45	331,45	6,38	5,56	149	1,75	0,23	16,5

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	790	36,59	33,37	117,93	930,06	151,5	93,45	331,45	6,38	5,56	149	1,75	0,23	16,5
--	----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25.10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35.50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный	90	13,23	2,43	9,63	112,80	60,3	32,00	191	1,00	1,00	16,00	0,00	0,00	3,00

	натуральный														
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	865	31,14	29,04	109,58	699,58	221,10	102,52	391,20	7,4	5,7	217,2	1,70	0,21	18,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	865	31,14	29,04	109,58	699,58	221,10	102,52	391,20	7,4	5,7	217,2	1,70	0,21	18,25

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
132/ 143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,20	6,50	34,22	212,00	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0,00
348	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном	90	11,70	9,00	6,30	153,00	10,8	13,5	97,3	1,6	0,00	0,06	0,01	0,00	1,36

	соусе														
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	30,56	24,82	126,65	857,43	194,06	113,99	379,71	6,69	1,33	79,76	2,,5	0,21	11,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	870	30,56	24,82	126,65	857,43	194,06	113,99	379,71	6,69	1,33	79,76	2,5	0,21	11,41

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционнно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15,0	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00

367	Птица в соусе с томатом	100	15,2	11,2	0,00	161,6	23,2	12,8	80,00	1,09	0,7	116	0,04	0,00	0,96
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	38,34	24,36	104,22	859,2	118,75	90,07	323,74	7,28	2,1	172,2	1,33	0,27	13,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	920	38,34	24,36	104,22	859,2	118,75	90,07	323,74	7,28	2,1	172,2	1,33	0,27	13,01

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
ОБЕД																
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50	
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13	
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,88	19,75	383,75	38,75	67,5	261,25	3,75	325	30,00	0,23	0,00	18,75	
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,00	11,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	895	32,89	23,31	87,3	747,05	145,85	132,93	416,34	9,25	327,9	190	0,46	0,16	31,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	895	32,89	23,31	87,3	747,05	145,85	132,93	416,34	9,25	327,9	190	0,46	0,16	31,38

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,06	0,85

419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	37,28	22,5	136,13	909,43	145,48	245,17	452,85	12,12	3,64	94,9	0,62	0,2	92,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	950	37,28	22,5	136,13	909,43	145,48	245,17	452,85	12,12	3,64	94,9	0,62	0,2	92,62

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консерв. (промышленная)	100	2,7	0,35	10,20	56,62	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	0,08	2,0
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0	7,80
347	Котлета «Школьная» в томатном соусе	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00

504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	20,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	33,12	15,51	136,30	879,87	134,40	95,75	321,84	7,79	5,99	89,20	0,54	0,26	29,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	920	33,12	15,51	136,30	879,87	134,40	95,75	321,84	7,79	5,99	89,20	0,54	0,26	29,80

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	26,25	21,25	21,25	381,25	37,5	55	278	4,3	1,4	32,6	0,25	0	13,8
495	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2

	вит. с аскорб. кислотой														
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	36,48	26,26	97,81	779,34	156,3	130,33	394,59	9,25	2,12	52,6	0,54	0,19	26,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	890	36,48	26,26	97,81	779,34	156,3	130,33	394,59	9,25	2,12	52,6	0,54	0,19	26,17

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
101	Рассольник домашний со	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18

	сметаной														
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37,00	230	2,00	1,00	85,00	0,00	0,00	1,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	925	35,26	45,22	125,02	881,11	383,04	134,31	484,55	6,94	4,27	273,8	1,36	0,29	15,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	925	35,26	45,22	125,02	881,11	383,04	134,31	484,55	6,94	4,27	273,8	1,36	0,29	15,28

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
157	Зеленый горошек консер. (пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19,0	0,08	0,05	2,0
130	Суп с макаронными	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80

	изделиями и картофелем														
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,90	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,10	0,03	0,00	14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	100/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	30,22	24,72	83,75	763,75	166,4	128,05	350,44	59,43	3,75	57,7	0,49	0,18	26,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	970	30,22	24,72	83,75	763,75	166,4	128,05	350,44	59,43	3,75	57,7	0,49	0,18	26,7

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
ОБЕД															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00

375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,20	20,6	13,3	68,00	1,6	1,25	51,5	0,08	0,08	0,07
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	42,69	37,81	129,8	1046,3	148,1	80,45	246,14	7,12	3,15	181,5	0,4	0,22	3,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	890	42,69	37,81	129,8	1046,3	148,1	80,45	246,14	7,12	3,15	181,5	0,4	0,22	3,57

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23,0	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50

123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,70	2,70	10,70	125,30	66,7	36,00	212,00	1,00	1,00	20,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7,0	4,0	7,0	1,4	0,1	0,00	0,01	0,00	2,0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	925	33,55	29,46	115,75	638,80	240,70	118,33	423,19	7,99	4,95	221,2	0,36	0,2	15,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	925	33,55	29,46	115,75	638,80	240,70	118,33	423,19	7,99	4,95	221,2	0,36	0,2	15,75

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
ОБЕД															
157	Кукуруза консервированная	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2

	(промыш.)														
132/ 143	Суп-пюре из картофеля с грёнками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,0 0	8,6 5
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,0 4	0,0 0
348	Тефтели паровые из мяса говядины в том. соусе	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,0 4	1,3 6
485	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,0 0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,0 6	0,0 0
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,0 6	0,0 0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	35,24	29,67	148,32	1007,39	234,24	137,01	439,15	6,95	1,8	119, 3	0,49	0,2 8	12, 21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	930	35,24	29,67	148,32	1007,39	234,24	137,01	439,15	6,95	1,8	119, 3	0,49	0,2 8	12, 21