

Согласовано:
Начальник Северного Екатеринбургского
Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области

Душев В.Б.

« _____ » _____ 2020 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор БМАОУ «СОШ №1»
Кутявина Т.Ю.

Татьяна Юрьевна Кутявина
Кутявина Т.Ю.

« _____ » _____ 2020 год

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Чекакина М.В.

Мария Владимировна Чекакина
Чекакина М.В.

« _____ » _____ 2020 год

Примерное 10-дневное меню в столовую БМАОУ СОШ №1 на 2020-2021 учебный год.

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, да	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)								
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.		т.ч. ность										
211	Завтрак Омлет (С1 диет) с сыром (50%)	100	9,50	0,00	20,00	263,30	0,07	0,00	220,0	3,50	59,00	218,00	13,00	2,50		
74	Огурец свежий	30	0,20	0,00	0,00	4,800	0,02	6,00	0,04	0,00	10,00	20,00	10,00	1,20		
пром14	Хлеб Крестьянский	50	2,83	0,00	0,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
385	Ис обогащенный витамин смесь Молоко (2,5%)	200	2,90	2,50	4,80	113,80	0,00	0,00	-	0,00	12,00	0,80	6,00	0,80		
пром17	Слоба "Изюминка"	60	10,15	7,20	4,80	170,00	0,06	0,00	0,00	0,00	13,10	84,60	13,25	0,80		
	ИТОГО		27,58	19,60	27,80	657,90	0,15	6,00	220,0	3,50	117,40	370,00	59,00	6,80		
	Обед															
45	Салат из белокочанной капусты с р/м	60	1,40	0,00	5,10	52,80	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80		
103	Суп картофельный с гречками	250	8,60	4,80	5,00	183,60	0,12	8,00	25,00	0,20	80,00	238,00	38,00	1,00		
265	Плов из говядины	200	17,06	13,86	16,13	261,70	0,15	0,00	0,04	4,72	41,29	87,17	48,02	1,54		
342	Компот из яблок свеж	200	0,20	-	0,20	154,40	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	50	3,60	-	0,50	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45		
	ИТОГО		31,00	18,66	28,00	764,50	0,40	29,00	75,04	5,32	206,50	392,30	122,80	5,60		
	ВСЕГО		58,58	38,26	55,80	1422,40	0,55	35,00	295,0	8,62	323,90	762,30	181,80	12,40		

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда-да	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч. живот.	в т.ч. растит.											всего	в т.ч. живот.	всего	
173.2	Завтрак Каша ячневая с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	150/10	5,21	0,10	6,88	0,30	19,23	170,6	0,07	0,68	0,19	0,33	141,6	138,9	27,7	0,54				
15/14	Сыр (50%), масло порционное (82,5%)	20/10	5,16	5,16	17,25	0,00	0,35	124,2	0,01	0,32	0,06	0,04	323,8	154,2	11,4	0,32				
382	Какао с молоком (3,2%)	200	3,80	2,90	4,00	1,00	32,67	154,0	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,8	1,45				
	ИТОГО		17,77	8,16	29,61	1,80	77,85	561,8	0,19	1,54	0,39	0,49	603,17	393,9	72,79	2,66				
	Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	60	0,49	0,00	9,00	5,1	2,06	91,0	0,01	5,67	0,00	0,21	18,60	25,17	9,60	0,37				
98	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,64	0,00	5,60	3,5	16,41	126,0	0,12	8,85	0,011	1,10	47,75	86,38	37,37	1,15				
367	Бифштекс(говядина)	75	15,80	15,80	7,35	0,00	7,51	133,0	0,04	0,00	0,00	0,00	7,63	87,79	15,59	1,21				
139	Капустя тушеная	150	3,00	0,00	4,20	4,20	15,60	114,0	0,03	19,80	0,00	0,33	71,20	60,80	30,20	1,20				
ТТК82	Кисель «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00				
пром1	Фрукт. яблоко	180	0,41	0,00	0,00	0,00	37,80	172,0	0,40	84,06	0,00	0,40	84,06	57,77	47,23	3,15				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	-	0,50	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,3	46,6	16,60	1,50				
	ИТОГО		25,17	15,80	26,65	13,40	115,58	836,00	1,20	148,4	0,56	5,54	261,54	364,5	176,6	8,58				
	ВСЕГО		42,97	24,37	56,26	15,30	193,43	1397,8	1,39	149,9	0,95	6,03	864,71	758,8	349,4	11,2				

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		жиры		углеводы		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч. живот.	в т.ч. растит.			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
Завтрак																		
284	Запеканка картофельная с мясом (говяд. I катег.)	100/20	20,50	9,80	10,60	0,40	36,70	342,0	0,16	0,90	0,045	1,98	28,43	143,13	48,50	3,45		
14	Масло сливочное (82,5%)	15	2,40	2,40	21,75	0,00	0,39	99,0	0,006	0,32	0,051	0,04	225,00	111,00	9,00	0,25		
376.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,0	0,036	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,18		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валипеком»	50	7,20	0,00	0,50	0,50	51,20	113,0	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90		
	ИТОГО		30,30	12,20	35,41	1,00	103,39	612,00	0,38	1,22	0,09	2,02	308,73	270,43	94,00	6,78		
	Обед																	
пром1	Фрукт. яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,00	14,70	57,0	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
49	Салат «Витаминный» (капуста. свежая, яблоки, масло растительное)	60	0,68	0,00	9,00	5,10	4,71	99,0	0,01	11,40	0,00	0,32	25,15	16,62	10,50	0,60		
120	Суп молочный с овощами (молоко 3,2%)	200	4,00	1,22	3,80	2,30	16,80	116,8	0,04	0,90	0,20	0,22	106,00	120,80	23,28	0,46		
288	Курица отварная (I катег.)	75	11,17	11,17	14,85	0,00	0,06	198,7	0,06	0,75	10,80	2,25	7,80	75,67	9,60	0,67		
304	Рис отварной	150	3,60	0,00	4,80	0,20	36,60	207,0	0,02	0,00	0,02	0,03	20,60	32,50	10,65	0,46		
ТТК80	Напиток «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,0	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		22,88	12,39	33,55	8,10	110,37	860,0	0,77	57,93	11,00	9,62	226,85	308,69	94,23	6,99		
	ВСЕГО		53,18	24,59	68,96	9,10	213,76	1472,0	1,15	59,15	11,09	11,64	535,58	579,12	188,23	13,7		

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки		жиры		углеводы		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	В1			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего		
226	Завтрак Рыба припущенная (минтай)	100	16,20	5,20	1,10	0,15	0,00	190,0	0,10	0,00	20,00	0,30	47,00	180,00	43,00	0,90			
143	Рагу овощное	150	2,25	0,00	5,70	2,15	138,00	115,0	0,04	9,60	0,25	0,13	39,00	30,00	20,00	0,60			
376	Чай с молоком	200/15	2,00	2,90	1,60	1,00	17,35	92,0	0,02	0,66	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64			
14	Масло сливочное	20	1,60	0,00	14,50	0,00	0,26	66,0	0,04	0,21	0,03	0,02	150,00	74,00	6,00	0,17			
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45			
	ИТОГО		25,65	8,10	24,40	3,30	181,20	576,0	0,30	10,50	21,90	0,60	391,30	388,10	104,30	3,80			
	Обел																		
пром1	Фрукт: яблоко	200	0,40	0,00	0,00	0,00	12,80	64,00	0,46	93,40	0,00	0,46	93,40	64,20	52,50	3,50			
88	Щи из свежей капусты	250	0,00	0,00	0,00	0,00	33,80	135,0	0,60	70,00	0,55	4,05	36,80	25,00	38,90	3,32			
155	Шницель рубленый (говяд. I категории)	50	8,00	8,00	7,20	1,00	8,00	129,0	0,04	0,14	0,06	1,53	40,50	81,00	16,40	0,70			
171	Греча рассыпчатая	150	7,70	2,00	6,80	5,40	32,64	265,0	0,18	0,00	0,033	0,21	15,27	213,10	130,61	4,51			
386	Йогурт питьевой (1,5%)	200	8,20	8,90	3,00	0,00	11,80	108,8	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,0	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00			
	ИТОГО		29,96	18,90	18,00	6,90	138,04	881,0	1,34	164,7	20,64	6,25	480,57	666,50	301,61	15,2			
	ВСЕГО		55,61	27,00	42,40	10,20	319,24	1457,0	1,64	175,2	42,54	6,85	871,87	1054,6	405,91	19,0			

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	всего														
173.1	Завтрак Каша «Геркулес» с маслом сливочным (82,5%), молоко (3,2%)	150/10	5,13	4,20	6,80	3,40	18,90	168,0	0,07	0,70	0,20	0,25	143,80	150,15	34,80	0,67				
15	Сыр	30	7,80	2,20	4,80	3,80	10,80	125,0	0,031	0,30	3,31	2,145	74,20	101,00	14,43	0,28				
386	Йогурт питьевой	200	5,80	5,80	5,00	1,14	8,40	150,0	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20				
пром7	Печенье	40	0,66	0,33	3,04	1,00	8,60	96,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45				
	ИТОГО		22,99	12,53	21,15	9,84	72,30	652,00	0,23	1,60	43,51	2,39	493,20	443,30	95,03	2,60				
	Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	1,27	0,15	8,70	8,70	2,88	104,0	0,03	5,30	0,00	0,13	16,50	17,55	9,90	0,96				
81	Борщ со сметаной (20%)	200/10	2,78	1,30	7,22	0,00	14,57	134,0	0,06	9,98	0,02	0,88	59,14	127,22	24,78	0,88				
243	Сосиска отварная	60	6,70	6,70	14,40	0,00	1,10	164,0	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08				
310	Картофель отварной	150	2,89	0,00	4,97	3,40	21,50	142,0	0,12	20,00	0,03	1,00	12,00	72,00	22,50	1,09				
349	Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С»	200	1,62	0,00	0,00	0,00	31,61	129,0	0,02	0,85	0,00	0,61	41,14	29,70	22,88	0,68				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,0	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00				
	ИТОГО		20,90	8,15	36,30	12,60	110,70	885,00	0,34	36,13	0,05	2,62	196,40	435,00	125,26	6,70				
	ВСЕГО		43,90	20,68	57,45	22,44	183,00	1537,00	0,57	37,73	43,56	5,01	689,60	878,20	220,30	9,30				

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки		Жиры		Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	всего													
181	Завтрак Каша манная с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	200/10	6,85	1,90	9,04	0,50	25,25	224,00	0,00	0,47	12,11	8,74	127,30	130,10	25,10	0,48			
209	Дйцо вареное (С1 кат.)	1 шт.	5,80	5,80	4,60	0,00	0,20	63,00	0,01	0,25	0,04	0,03	120,00	79,00	7,50	0,17			
379	Кофейный напиток с молоком (3,2%)	200	2,36	1,50	1,60	0,60	27,52	102,00	0,12	7,16	0,04	0,64	190,62	140,40	22,54	0,14			
14	Масло сливочное (82,5%) Булочка «Здоровье с Валитеком»	20 50	1,60 3,60	1,60 0,00	14,50 0,50	0,00 0,50	0,26 25,60	66,00 113,00	0,01 0,09	0,21 0,00	0,03 0,00	0,02 0,00	150,00 27,20	74,00 8,15	6,00 17,80	0,17 1,45			
	ИТОГО		20,21	10,80	31,24	1,60	78,80	568,00	0,23	8,10	12,22	9,50	615,12	431,65	78,90	2,41			
	Обед																		
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с р.м.	60	0,50	0,00	90,00	70,00	2,04	91,20	0,02	11,20	0,00	0,24	21,25	18,50	9,90	0,44			
119	Суп гороховый	250/20	5,75	3,40	5,35	2,20	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	1,15	59,85	104,45	46,53	2,28			
226.	Рыба отварная (горбуша)	100	14,92	10,13	8,06	1,90	0,00	190,00	0,07	0,60	0,04	0,00	225,00	77,70	21,00	1,65			
128	Картофельное пюре	150	3,05	0,60	4,97	0,80	20,70	140,00	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81			
пром7	Печенье	20	0,66	0,33	3,04	1,00	8,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
386	Йогурт питьевой	200	5,20	5,20	6,40	0,00	7,20	120,00	0,06	1,40	0,04	0,08	240,00	190,00	28,00	0,20			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50			
	ИТОГО		32,90	19,66	118,3	76,40	78,74	849,20	0,55	20,05	0,20	1,50	624,50	521,90	140,20	6,90			
	ВСЕГО		53,10	30,46	149,5	78,00	157,54	1417,20	0,78	28,15	12,41	11,00	1239,6	953,60	219,10	9,30			

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Белки		Жиры		Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	всего											
223	Завтрак Запеканка творожная (9%)	100/20	19,42	9,50	5,54	0,00	23,80	288,00	0,04	0,96	0,10	0,39	146,20	19,10	20,83	0,60	
382 пром1 ТТК1	Какао с молоком (82,5%) Фрукт: Яблоко Булочка «Здоровье с Вапитеком»	200 150 50	3,80 1,40 3,60	1,40 0,00 0,00	4,00 0,30 0,50	1,00 0,00 0,50	32,67 12,10 25,60	154,00 57,00 113,00	0,02 0,06 0,09	0,54 90,00 0,00	0,14 0,00 0,00	0,12 0,30 0,00	110,57 51,00 27,20	92,71 35,00 8,15	15,89 20,00 17,80	0,35 0,50 1,45	
	ИТОГО Обед		28,22	10,90	11,32	1,50	94,17	612,00	0,21	91,50	0,24	0,81	334,97	154,96	74,52	2,90	
23	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,50	0,00	9,00	9,00	2,06	96,60	0,03	10,60	0,00	0,25	9,70	18,00	11,00	0,50	
96	Рассольник со сметаной	200/20	2,15	1,15	4,60	0,60	13,40	102,66	0,08	0,70	0,01	1,10	39,91	133,80	27,22	0,90	
241	Горячина отварная	60	15,53	15,53	14,42	0,00	0,70	151,20	0,42	2,21	0,01	1,20	9,90	61,37	14,70	0,84	
309	Макароны отварные	150	5,25	0,00	4,80	0,45	31,10	186,00	0,14	5,40	0,02	0,03	43,20	83,60	30,20	1,06	
ТТК80	Напиток «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00	
14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00	
	ИТОГО		29,09	16,68	33,82	10,65	104,26	823,46	1,30	48,79	0,09	9,08	169,31	389,90	126,40	6,30	
	ВСЕГО		57,31	27,58	45,14	12,15	198,43	1435,46	1,48	140,3	0,33	9,90	504,28	544,90	200,94	9,20	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.												
174	Завтрак Каша рисовая на молоке (3,2%) с маслом (82,5%)	200/10	7,07	2,12	10,13	0,30	41,73	287,00	0,05	0,53	0,17	0,47	137,60	130,30	27,20	0,43		
15	Сыр (50%)	30	8,55	8,55	9,03	0,00	8,10	112,00	0,01	0,50	0,07	0,05	300,00	162,00	15,00	0,33		
376	Чай с молоком. (3,2%)	200/15	2,00	1,40	1,60	1,0	17,35	92,00	0,02	0,77	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45		
	ИТОГО		21,22	12,15	22,30	1,90	92,80	604,00	0,17	1,80	1,84	0,66	592,90	396,40	77,50	2,85		
	Обед																	
ТТК7	Салат «Здоровье» (капуста, огурец свежий, перец сладкий, растит. масло)	50/10	0,56	0,00	5,70	5,70	2,95	67,00	0,02	34,88	0,00	0,30	16,51	15,52	7,42	0,30		
212	Суп-пюре из овощей с трюфлями	200/10	4,40	0,00	4,14	4,14	25,44	155,00	0,10	10,00	0,06	0,96	63,20	86,80	29,40	1,00		
246	Гуляш из говядины	50/75	12,40	11,40	6,00	0,10	10,12	120,00	0,06	1,65	0,00	0,24	27,00	168,00	27,00	1,65		
304	Рис отварной	150	3,60	0,00	4,80	0,20	36,60	207,00	0,02	0,00	0,02	0,03	20,60	32,50	10,65	0,46		
ТТК82	Кисель «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00		
	ИТОГО		26,62	11,4	21,64	10,74	130,81	855,00	0,26	76,53	0,63	5,03	182,91	396,02	127,67	6,41		
	ВСЕГО		47,84	23,55	43,94	12,64	223,61	1459,00	0,43	78,33	2,47	5,69	775,81	792,42	205,17	9,26		

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки		Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			В т.ч. живот.	Всего	В т.ч. растит.	Всего											В т.ч. растит.	Всего
294	Завтрак Котлета из филе куриного	50	7,45	7,45	9,90	0,00	0,04	130,00	0,04	0,50	7,20	1,50	5,20	50,45	6,40	0,45		
171	Каша гречневая	100	3,80	0,10	3,06	1,15	18,93	224,00	0,12	0,00	0,02	0,01	10,18	142,06	87,07	3,00		
386	Йогурт питьевой (1,5%)	200	8,20	8,20	3,00	0,00	0,00	108,80	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45		
	ИТОГО		23,05	15,75	17,44	1,65	44,57	575,80	0,31	1,70	27,22	1,51	290,60	390,66	141,27	5,10		
	Обед																	
Пром1	Фрукт: яблоко	150	0,60	0,00	0,00	0,00	14,25	85,50	0,34	70,04	0,00	0,34	70,05	48,12	39,36	2,62		
49	Салат "Витаминный"	60	1,30	0,00	4,44	4,44	4,70	145,20	0,01	4,70	0,00	0,11	15,30	16,35	8,90	0,80		
120	Суп молочный с макаронами (молоко 3,2%)	250	1,06	0,80	8,70	2,20	2,46	146,00	0,05	1,04	0,30	0,40	132,50	150,98	29,10	0,58		
367	Бифтекс из говядины	50	8,35	8,35	9,42	0,00	22,85	140,00	0,02	0,00	0,00	1,62	7,60	75,43	12,60	0,05		
143	Рагу овощное	150	2,25	0,40	5,70	2,00	138,00	115,00	0,04	9,60	0,25	0,13	39,00	30,00	20,00	0,60		
ТТК80	Напиток «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		16,40	9,55	28,76	9,34	219,76	800,50	1,06	115,3	1,05	9,09	307,75	367,48	136,66	6,15		
	ВСЕГО		39,50	25,30	46,20	10,89	264,33	1376,30	1,37	116,9	28,27	10,60	598,35	758,14	277,93	11,2		

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ респ	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит												
173.3	Завтрак Каша гречневая с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	200/10	6,00	0,8	13,60	6,80	30,71	269,20	0,11	0,12	0,001	1,80	105,00	159,00	49,00	1,98		
пром5	Творожок (фас. 100%, 9%)	100	16,00	16,00	9,00	0,00	3,00	175,00	0,04	1,20	40,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20		
385	Молоко (3,2%)	200	5,80	5,80	6,00	0,00	9,40	113,80	0,04	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00						
	ИТОГО		31,40	22,60	29,10	7,30	68,71	671,00	0,34	1,32	40,01	2,00	374,20	349,15	94,80	3,63		
	Обед																	
23	Салат из свежих помидор с раст. маслом	80	0,65	0,00	12,00	12,00	2,75	121,00	0,04	11,40	0,00	0,27	14,56	26,85	13,11	0,60		
97	Суп картофельный с горбушей	250	6,85	5,00	9,40	0,9	20,50	193,00	0,10	7,38	0,02	2,15	60,80	222,13	40,42	0,85		
287	Голубцы ленивые из говядины с/с (говядина I категории)	150/50	10,29	7,60	8,88	1,20	29,28	131,00	0,06	2,34	0,30	0,60	60,40	122,28	20,25	1,60		
пром1.	Фрукты: яблоко	240	0,96	0,00	0,96	0,00	23,52	106,56	0,07	6,60	0,07	0,07	38,40	26,40	21,60	5,28		
386	Йогурт питьевой	100/10	2,60	2,60	3,20	0,00	3,60	60,00	0,03	0,70	0,02	0,04	120,00	95,00	14,00	0,10		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00		
	ИТОГО		27,01	15,20	35,44	14,70	118,65	823,56	0,30	28,42	0,41	3,13	340,76	585,86	142,58	11,4		
	ВСЕГО		58,41	37,80	64,54	22,00	187,36	1494,56	0,64	29,74	40,42	5,13	714,96	935,01	237,38	15,0		

Согласовано:
 Начальник Северного Екатеринбургского
 Территориального отдела Управления
 Роспотребнадзора по Свердловской области

Лушев В.Б.

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор БМАОУ «СОШ №1»
 Кутявина Т.Ю.

Кутявина Т.Ю.

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Чекакина М.В.

Чекакина М.В.

2020 год

Примерное 10-дневное меню в столовую БМАОУ «СОШ №1» на 2020-2021 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			белки	Жиры	Углеводы	т.ч. растит.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
211	Завтрак Омлет (С1 диет) с сыром (50%)	100	11,50	9,50	20,00	0,00	9,50	263,30	0,07	0,00	220,0	3,50	59,00	218,00	13,00	2,50	
74	Огурец свежий	90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,02	6,00	0,04	0,00	10,00	20,00	10,00	1,20	
пром14	Хлеб Крестьянский	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50	
385	Мин смесь Молоко (2,5%)	200	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	113,80	0,00	0,00	-	0,00	12,00	0,80	6,00	0,80	
пром17	Сдоба "Изюминка"	60	10,15	7,20	4,80	3,00	32,50	170,00	0,06	0,00	0,00	0,00	13,10	84,60	13,25	0,80	
	ИТОГО		27,58	19,60	27,80	3,00	66,30	667,50	0,15	6,00	220,0	3,50	117,40	370,00	59,00	6,80	
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с р/м	100	2,33	0,00	8,50	8,50	14,82	88,00	0,06	26,500	100,0	0,66	76,66	91,66	25,00	1,32	
103	Суп картофельный с тренками	300	10,32	5,76	6,00	1,80	30,96	220,30	0,14	9,60	30,00	0,24	96,00	285,60	45,60	1,20	
265	Плов из говядины	250	20,47	16,63	19,35	0,48	43,68	327,12	0,18	0,00	0,04	5,66	49,54	104,60	60,02	1,92	
342	Компот из яблок свеж	200	0,20	0,00	0,20	0,00	27,20	154,40	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	50	3,60	0,00	1,48	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45	
	ИТОГО		47,07	22,39	35,53	11,28	142,26	902,82	0,49	41,50	130,0	6,56	261,40	494,01	152,42	6,69	
	ВСЕГО		74,65	41,99	63,33	14,28	208,56	1570,32	0,64	47,50	350,0	10,06	378,80	864,01	211,42	13,49	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Белки		Жиры		Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
всего	в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	Всего	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.											
173.2	Завтрак Каша ячневая с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	200/10	6,94	0,13	9,17	0,40	25,64	255,90	0,09	0,90	0,25	0,44	188,80	185,20	36,93	0,72	
15/14	Сыр (50%), масло порционное (82,5%)	30/10	6,88	6,88	23,00	0,00	0,46	165,60	0,01	0,42	0,08	0,05	431,73	205,60	15,20	0,42	
382	Какао с молоком (3,2%) Булочка «Здоровье с Валитеком»	200	3,80	2,90	4,00	1,00	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35	
ТТК1	Валитеком»	100	7,20	0,00	2,96	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90	
	ИТОГО		24,82	9,91	39,13	2,40	109,97	801,50	0,30	1,86	0,47	0,61	785,50	499,81	103,62	5,84	
	Обед																
20	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	100	0,81	0,00	15,00	8,50	3,43	151,60	0,01	9,45	0,00	0,35	31,00	41,95	16,00	0,61	
98	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,64	0,00	5,60	3,50	16,41	126,00	0,12	8,85	0,011	1,10	47,75	86,38	37,37	1,15	
367	Бифштекс(говядина)	100	12,85	12,85	11,81	0,00	8,99	194,00	0,08	0,80	30,00	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10	
139	Капустя тушеная	150	3,00	0,00	4,20	4,20	15,60	114,00	0,03	19,80	0,00	0,33	71,20	60,80	30,20	1,20	
ТТК82	Кисель «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00	
пром1	Фрукт: яблоко	180	0,41	0,00	0,00	0,00	37,80	172,00	0,40	84,06	0,00	0,40	84,06	57,77	47,23	3,15	
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,6	16,60	1,50	
	ИТОГО		22,54	12,85	37,11	16,70	118,43	951,60	1,24	152,96	30,56	5,88	325,31	462,50	202,40	8,71	
	ВСЕГО		47,36	22,76	76,24	19,10	228,40	1753,10	1,54	154,82	31,03	6,49	110,81	962,31	306,02	14,55	

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Вы- ход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тич. цен- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			белки		Жиры			углеводы	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																			
284	Запеканка картофельная с мясом (говяд. I катег.)	100/20	20,50	9,80	10,60	0,40	36,70	342,0	0,16	0,90	0,045	1,98	28,43	143,13	48,50	3,45			
14 386 ТТК1	Масло сливочное (82,5%) Йогурт (1,5%) Булочка «Здоровье с Валитком»	15	2,40	2,40	21,75	0,00	0,39	99,0	0,006	0,32	0,051	0,04	225,00	111,00	9,00	0,25			
		200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	108,80	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
		100	14,40	0,00	1,00	1,00	102,40	226,0	0,36	0,00	0,00	0,00	108,80	32,60	71,20	5,80			
	ИТОГО		45,50	20,40	41,27	1,40	151,29	775,80	0,58	2,42	20,09	2,02	610,23	476,73	158,70	9,50			
Обед																			
Пром1 49	Фрукт: яблоко Салат «Витаминный» (капуста, свекла, яблоки, масло растительное)	150	0,60	0,00	0,60	0,00	14,70	57,0	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
		100	1,13	0,00	15,00	8,50	7,85	165,0	0,01	19,00	0,00	0,53	41,91	27,70	17,50	1,00			
120	Суп молочный с макаронами	250	4,00	1,52	3,80	2,87	16,80	116,8	0,04	0,90	0,20	0,22	106,00	120,80	23,28	0,46			
288 304 ТТК80 Пром14	Курица отварная (I катег.) Рис отварной Напиток «Золотой шар» Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	14,89	14,89	19,56	0,00	0,08	265,0	0,08	1,00	14,40	3,00	10,40	100,89	12,80	0,89			
		150	3,60	0,00	4,80	0,20	36,60	207,0	0,02	0,00	0,02	0,03	20,60	32,50	10,65	0,46			
		200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,0	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00			
		50	2,83	0,00	1,00	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		27,05	16,41	43,76	12,07	113,53	991,80	0,79	65,78	15,12	10,58	246,21	344,99	104,43	7,61			
	ВСЕГО		72,55	38,61	85,03	13,47	264,82	1767,60	1,37	68,20	35,21	12,60	856,44	821,72	263,13	17,1			

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки		жиры		углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			В т.ч. живот.	всего	В т.ч. растит.	всего											В т.ч. растит.	
226	Завтрак Рыба припущенная (минтай)	120	19,44	6,24	1,32	0,18	0,00	228,00	0,12	0,00	24,00	0,36	56,40	216,00	51,60	1,08		
143	Рагу овощное	250	3,75	0,00	9,50	3,60	230,00	0,06	16,00	0,41	0,21	65,00	50,00	33,33	1,00			
376	Чай с молоком	200/15	2,00	2,90	1,60	1,00	17,35	92,0	0,02	0,66	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64		
14	Масло сливочное	20	1,60	0,00	14,50	0,00	0,26	66,0	0,04	0,21	0,03	0,02	150,00	74,00	6,00	0,17		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	1,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45		
	ИТОГО		30,39	9,14	28,42	5,28	273,21	691,00	0,33	16,87	26,04	0,73	426,70	444,09	126,23	4,34		
	Обед																	
пром1	Фрукт: яблоко	200	0,40	0,00	0,00	0,00	12,80	64,00	0,46	93,40	0,00	0,46	93,40	64,20	52,50	3,50		
88	Щи из свежей капусты	250	0,00	0,00	0,00	0,00	33,80	135,0	0,60	70,00	0,55	4,05	36,80	25,00	38,90	3,32		
155	Шницель рубленый (говяд. I категории)	75	12,00	12,00	10,80	1,50	12,00	193,50	0,06	0,21	0,09	2,29	60,75	121,50	24,60	1,05		
171	Греча рассыпчатая	150	7,70	2,00	6,80	5,40	32,64	265,0	0,18	0,00	0,033	0,21	15,27	213,10	130,61	4,51		
пром14	Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
386	Йогурт питьевой	200	5,40	5,40	2,00	0,00	24,40	108,80	0,06	3,20	0,00	0,00	218,00	170,00	26,00	0,20		
	ИТОГО		28,33	19,40	20,10	7,40	135,14	872,30	1,36	166,8	0,67	7,01	447,52	640,40	289,21	14,1		
	ВСЕГО		58,72	28,54	48,52	12,68	408,35	1563,30	1,69	183,6	26,71	433,7	874,22	1084,5	415,44	18,4		

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Приним пища, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки		Жиры		углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	всего														
173.1	Завтрак Каша «Геркулес» с маслом сливочным (82,5%), молоко(3,2%)	150/10	5,13	4,20	6,80	3,40	18,90	168,0	0,07	0,70	0,20	0,25	143,80	150,15	34,80	0,67				
15	Сыр	30	7,80	2,20	4,80	3,80	10,80	125,0	0,031	0,30	3,31	2,145	74,20	101,00	14,43	0,28				
386	Йогурт питьевой	200	5,80	5,80	5,00	1,14	8,40	150,0	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20				
пром7	Печенье	40	0,66	0,33	3,04	1,00	8,60	96,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валипеком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,0	0,19	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90				
	ИТОГО		26,59	12,53	22,64	10,34	97,90	765,00	0,33	1,60	43,51	2,39	520,40	451,45	112,83	4,05				
	Обед																			
20	Салат из свежих овощей	90	1,90	0,22	13,05	13,05	4,32	156,00	0,04	7,94	0,00	0,19	24,75	26,32	14,85	1,44				
81	Борщ со сметаной	200/10	2,78	1,30	7,22	0,00	14,57	134,0	0,06	9,98	0,02	0,88	59,14	127,22	24,78	0,88				
243	Сосиска отварная	60	6,70	6,70	14,40	0,00	1,10	164,0	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08				
310	Картофель отварной	180	3,46	0,00	5,96	4,07	25,79	170,0	0,14	23,99	0,03	1,19	14,40	86,40	27,00	1,30				
349	Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С»	200	1,62	0,00	0,00	0,00	31,61	129,0	0,02	0,85	0,00	0,61	41,14	29,70	22,88	0,68				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,0	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00				
	ИТОГО		22,12	8,22	41,63	18,12	116,39	965,00	10,59	42,76	0,05	2,87	207,03	458,24	134,71	8,38				
	ВСЕГО		48,71	20,75	64,27	28,46	214,29	1730,00	10,92	44,36	87,87	5,26	727,43	909,69	247,54	12,4				

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки всего	в т.ч. живот.	жиры всего	в т.ч. растит.		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
181	Завтрак Каша манная с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	200/10	6,85	1,90	9,04	0,50	25,25	0,00	0,47	12,11	8,74	127,30	130,10	25,10	0,48		
209	Дйпо вареное (С1 кат.)	1 шт.	5,80	5,80	4,60	0,00	0,20	0,01	0,25	0,04	0,03	120,00	79,00	7,50	0,17		
379	Кофейный напиток с молоком (3,2%)	200	2,36	1,50	1,60	0,60	27,52	0,12	7,16	0,04	0,64	190,62	140,40	22,54	0,14		
14	Масло сливочное (82,5%) Булочка «Здоровье с Валитеком»	20 120	1,60 8,64	1,60 0,00	14,50 3,55	0,00 1,20	0,26 61,44	0,01 0,21	0,21 0,00	0,03 0,00	0,02 0,00	150,00 65,28	74,00 19,56	6,00 42,72	0,17 3,48		
	ИТОГО		25,25	10,80	33,29	2,30	114,67	0,35	8,09	12,22	9,43	653,20	443,06	103,86	4,44		
	Обед																
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с р.м.	100	0,83	0,00	150,0	116,6	3,40	0,03	18,66	0,00	0,40	35,41	30,83	16,50	0,73		
119	Суп гороховый	250/20	5,75	3,40	5,35	2,20	20,70	0,30	4,85	0,03	1,15	59,85	104,45	46,53	2,28		
226.	Рыба отварная (торбуша)	100	14,92	10,13	8,06	1,90	0,00	0,07	0,60	0,04	0,00	225,00	77,70	21,00	1,65		
128	Картофельное пюре	150	3,05	0,60	4,97	0,80	20,70	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81		
пром7	Печенье	30	0,99	0,49	4,56	1,50	12,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
386	Йогурт питьевой	200	5,20	5,20	6,40	0,00	7,20	0,06	1,40	0,04	0,08	240,00	190,00	28,00	0,20		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		33,57	19,82	179,8	123,50	84,40	0,56	27,51	0,19	1,66	638,66	534,28	146,78	7,17		
	ВСЕГО		58,82	30,62	213,1	125,80	199,07	0,91	35,60	12,41	11,09	1291,8	977,34	250,64	11,6		

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			В т.ч. живот.	В т.ч. растит.	В т.ч. живот.	В т.ч. растит.											В т.ч. растит.			
	Завтрак																			
223	Запеканка творожная (9%)	150/20	29,13	14,25	8,31	0,00	35,70	432,00	0,06	1,44	0,15	0,58	219,30	28,65	31,24	0,90				
382	Какао с молоком (2,5%)	200	3,80	1,40	4,00	1,00	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90				
	ИТОГО		40,13	15,65	15,27	2,00	119,57	812,00	0,26	1,98	0,29	0,70	354,27	137,66	82,73	4,15				
	Обед																			
29	Салат из свежих помидор с растит. маслом	100	0,83	0,00	15,00	15,00	3,43	161,00	0,05	17,66	0,00	0,41	16,16	30,00	18,33	0,83				
96	Рассольник со сметаной	200/20	2,15	1,15	4,60	0,60	13,40	102,66	0,08	0,70	0,01	1,10	39,91	133,80	27,22	0,90				
241	Горьдица отварная	80	20,70	20,70	19,22	0,00	0,93	202,00	0,56	2,94	0,01	1,60	13,20	81,82	19,60	1,12				
309	Макаронные отварные	150	5,25	0,00	4,80	0,45	31,10	186,00	0,14	5,40	0,02	0,03	43,20	83,60	30,20	1,06				
ТТК80	Напиток «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50				
	ИТОГО		31,76	21,85	44,12	16,55	86,36	832,66	1,43	56,58	0,54	9,64	155,77	378,82	122,05	5,41				
	ВСЕГО		71,89	31,30	59,39	18,55	205,93	1644,66	1,69	58,56	0,83	10,34	510,04	516,48	204,78	9,56				

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)										
			Белки		Жиры		Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	всего	в т.ч. растит.													
	Завтрак																		
174	Каша гречневая с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	250/10	7,50	2,65	17,00	0,40	30,71	383,80	0,13	0,15	0,001	2,25	131,25	198,75	61,25	2,47			
15	Сыр (50%)	30	8,55	8,55	9,03	0,00	8,10	12,00	0,01	0,50	0,07	0,05	300,00	162,00	15,00	0,33			
376	Чай с молоком. (3,2%)	200/15	2,00	1,40	1,60	1,00	17,35	92,00	0,02	0,77	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64			
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валипеком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90			
	ИТОГО		25,25	12,60	30,59	2,40	107,36	813,80	0,34	1,42	1,67	2,44	613,75	472,99	128,85	6,34			
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	50/10	0,56	0,00	5,70	5,70	2,95	67,00	0,02	34,88	0,00	0,30	16,51	15,52	7,42	0,30			
212	Суп-пюре из овощей с тренками	200/10	4,40	0,00	4,14	4,14	25,44	155,00	0,10	10,00	0,06	0,96	63,20	86,80	29,40	1,00			
243	Сосиска отварная	60	5,60	5,60	12,00	0,00	0,91	137,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90			
304	Рис отварной	180	4,32	0,00	5,76	0,23	43,92	248,40	0,02	0,00	0,02	0,03	24,71	38,99	12,78	0,55			
ТТК82	Кисель «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	0,50	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00			
	ИТОГО		20,54	5,60	28,60	10,57	128,92	913,40	0,83	74,88	0,63	4,79	177,52	314,01	112,80	5,75			
	ВСЕГО		45,79	18,20	59,19	12,97	236,28	1727,20	1,17	76,30	2,30	7,23	791,27	787,00	241,65	12,1			

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Белки		Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.												
всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	углево-ды												
Завтрак																
294	Котлета из филе куриного	75	11,17	11,17	14,85	0,00	0,06	195,00	0,06	0,75	10,80	2,25	7,80	75,67	9,60	0,67
171	Каша гречневая	100	3,80	0,10	3,06	1,15	18,93	224,00	0,12	0,00	0,02	0,01	10,18	142,06	87,07	3,00
386.	Йогурт питьевой (1,5%)	200	8,20	8,20	3,00	0,00	0,00	108,80	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90
	ИТОГО		30,37	19,47	23,87	2,15	70,19	753,80	0,42	1,95	30,82	2,26	320,38	424,03	162,27	6,77
Обед																
пром1	Фрукт:яблоко	150	0,60	0,00	0,00	0,00	14,25	85,50	0,34	70,04	0,00	0,34	70,05	48,12	39,36	2,62
49	Салат "Витаминный"	60	1,30	0,00	4,44	4,44	4,70	145,20	0,01	4,70	0,00	0,11	15,30	16,35	8,90	0,80
120	Суп молочный с макаронами (молоко 3,2%)	250	1,06	0,80	8,70	2,20	2,46	146,00	0,05	1,04	0,30	0,40	132,50	150,98	29,10	0,58
367	Бифштекс из говядины	100	16,70	33,40	18,84	0,00	45,70	280,00	0,04	0,00	0,00	3,24	15,20	150,86	25,20	0,10
143	Рагу овощное	150	2,25	0,40	5,70	2,00	138,00	115,00	0,04	9,60	0,25	0,13	39,00	30,00	20,00	0,60
349	Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С»	200	1,62	0,00	0,00	0,00	31,61	129,00	0,02	0,85	0,00	0,61	41,14	29,70	22,88	0,68
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,60	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50
	ИТОГО		26,36	33,80	38,18	9,24	256,22	977,70	0,50	23,23	0,55	4,83	336,49	472,61	162,04	6,88
	ВСЕГО		56,73	53,27	62,05	11,39	326,41	1731,50	0,92	25,18	31,37	7,09	656,87	896,64	324,31	13,6

Согласовано:
 Начальник Северного Екатеринбургского
 Территориального отдела Управления
 Роспотребнадзора по Свердловской области

Лушев В.Б.

2020 год

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор БМАОУ СОШ №1
 Кутявина Т.Ю.

Кутявина Т.Ю.

2020 год

УТВЕРЖДЕНО:
 Индивидуальный предприниматель
 Чекакина М.В.

Чекакина М.В.

2020 год

Примерное 10-дневное меню в столовую БМАОУ СОШ №1 на 2020-2021 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход блю-да	Пищевые вещества (г)				Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)								
			белки		жиры			Минеральные вещества (мг)								
			всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	Углево-ды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
211	Завтрак Омлет (С1 диет) с сыром (50%)	100	11,50	9,50	20,00	0,00	9,50	263,30	0,07	0,00	220,0	3,50	59,00	218,00	13,00	2,50
74	Огурец свежий	30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,800	0,02	6,00	0,04	0,00	10,00	20,00	10,00	1,20
пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50
14	Молоко (2,5%)	200	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	113,80	0,00	0,00	-	0,00	12,00	0,80	6,00	0,80
385	Сдоба «Изюминка»	60	10,15	7,20	4,80	3,00	32,50	170,00	0,06	0,00	0,00	0,00	13,10	84,60	13,25	0,80
17	ИТОГО		27,58	19,60	27,80	6,00	66,30	657,90	0,15	6,00	220,0	3,50	117,40	370,00	59,00	6,80
	Обед															
49	Салат «Витаминный» с кваш. капустой (капуста кваш., свекла, лук зел., Масло раст.)	60	0,75	0,00	8,99	8,99	3,19	60,00	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
103	Суп картофельный с грибами	250	8,60	4,80	5,00	1,50	25,80	183,60	0,12	8,00	25,00	0,20	80,00	238,00	38,00	1,00
265	Плов из говядины	200	17,06	13,86	16,13	0,40	36,40	261,70	0,15	0,00	0,04	4,72	41,29	87,17	48,02	1,54
342	Компот из яблок свеж	200	0,20	-	0,20	-	27,20	154,40	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ТТК №1	Булочка «Здоровье с Вапитеком»	50	3,60	-	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45
	ИТОГО		30,21	18,66	30,82	11,39	118,19	771,60	0,40	29,00	75,04	5,32	206,50	392,30	122,80	5,60
	ВСЕГО		57,79	38,26	58,62	17,39	184,49	1429,60	0,55	35,00	295,0	8,62	323,90	762,30	181,80	12,40

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда-да	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки всего	В т.ч. живот.	Жиры всего	В т.ч. растит.		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
173,2	Завтрак Каша ячневая с маслом (82,5%), Молоко (2,5%) Сыр (50%), Масло порционное (82,5%) Какао с молоком иолдир. (3,2%)	150/10	5,21	0,10	6,88	0,30	19,23	170,6	0,07	0,68	0,19	0,33	141,6	138,9	27,7	0,54			
15/14	Булочка «Здоровье с Валитком»	20/10	5,16	5,16	17,25	0,00	0,35	124,2	0,01	0,32	0,06	0,04	323,8	154,2	11,4	0,32			
382	Булочка «Здоровье с Валитком»	200	3,80	2,90	4,00	1,00	32,67	154,0	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35			
ТТК №1		50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,8	1,45			
	ИТОГО		17,77	8,16	29,61	1,80	77,85	561,8	0,19	1,54	0,39	0,49	603,17	393,9	72,79	2,66			
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	60	0,49	0,00	9,00	5,1	2,06	91,0	0,01	5,67	0,00	0,21	18,60	25,17	9,60	0,37			
98	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,64	0,00	5,60	3,5	16,41	126,0	0,12	8,85	0,011	1,10	47,75	86,38	37,37	1,15			
367	Вифитекс	75	15,80	15,80	7,35	0,00	7,51	133,0	0,04	0,00	0,00	0,00	7,63	87,79	15,59	1,21			
139	Капуста тушеная	150	3,00	0,00	4,20	4,20	15,60	114,0	0,03	19,80	0,00	0,33	71,20	60,80	30,20	1,20			
ТТК№82	Кисель «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00			
пром	Фрукт: банан	180	0,41	0,00	0,00	0,00	37,80	172,0	0,40	84,06	0,00	0,40	84,06	57,77	47,23	3,15			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	-	0,50	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,3	46,6	16,60	1,50			
	ИТОГО		25,17	15,80	26,65	13,40	115,58	836,00	1,20	148,4	0,56	5,54	261,54	364,5	176,6	8,58			
	ВСЕГО		42,97	24,37	56,26	15,30	193,43	1397,8	1,39	149,9	0,95	6,03	864,71	758,8	349,4	11,2			

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.													
284	Завтрак Запеканка картофельная с мясом (говяд. I катег.)	100/20	20,50	9,80	10,60	0,40	36,70		342,0								0,16	0,90	0,045
14	Масло сливочное (82,5%)	15	2,40	2,40	21,75	0,00	0,39	99,0	0,006	0,32	0,051	0,04	225,00	111,00	9,00	0,25			
376.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,0	0,036	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,18			
ТТК 1	Булочка «Здоровье с Валителком»	50	7,20	0,00	0,50	0,50	51,20	113,0	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90			
	ИТОГО		30,30	12,20	35,41	1,00	103,39	612,00	0,38	1,22	0,09	2,02	308,73	270,43	94,00	6,78			
	Обед																		
пром1	Фрукт: яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,00	14,70	57,0	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
49	Салат "Витаминный"	60	0,64	0,00	0,27	0,27	17,50	75,0	0,01	11,40	0,00	0,32	25,15	16,62	10,50	0,60			
120	Суп молочный с овощами (молоко иодир. 3,2%)	200	4,00	1,22	3,80	2,30	16,80	116,8	0,04	0,90	0,20	0,22	106,00	120,80	23,28	0,46			
288	Курница отварная (I катег.)	75	11,17	11,17	14,85	0,00	0,06	198,7	0,06	0,75	10,80	2,25	7,80	75,67	9,60	0,67			
304	Рис отварной	150	3,60	0,00	4,80	0,20	36,60	207,0	0,02	0,00	0,02	0,03	20,60	32,50	10,65	0,46			
ТТК 80	Напиток «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,0	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50			
	ИТОГО		22,84	12,39	24,82	3,27	123,16	836,0	0,77	57,93	11,00	9,62	226,85	308,69	94,23	6,99			
	ВСЕГО		53,14	24,59	60,23	4,27	226,55	1448,0	1,15	59,15	11,09	11,64	535,58	579,12	188,23	13,7			

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)										
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			В т.ч. живот.	всего	В т.ч. растит.	всего													
	Завтрак																		
226	Рыба припущенная (минтай)	100	16,20	5,20	1,10	0,15	0,00	190,0	0,10	0,00	20,00	0,30	47,00	180,00	43,00	0,90			
143	Рагу овощное	150	2,25	0,00	5,70	2,15	138,00	115,0	0,04	9,60	0,25	0,13	39,00	30,00	20,00	0,60			
376	Чай с молоком.	200/15	2,00	2,90	1,60	1,00	17,35	92,0	0,02	0,66	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64			
14	Масло сливочное	20	1,60	0,00	14,50	0,00	0,26	66,0	0,04	0,21	0,03	0,02	150,00	74,00	6,00	0,17			
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45			
	ИТОГО		25,65	8,10	24,40	3,30	181,20	576,0	0,30	10,50	21,90	0,60	391,30	388,10	104,30	3,80			
	Обед																		
пром12	Фрукт: слива	200	0,40	0,00	0,00	0,00	12,80	64,00	0,46	93,40	0,00	0,46	93,40	64,20	52,50	3,50			
88	Щи из свежей капусты	250	0,00	0,00	0,00	0,00	33,80	135,0	0,60	70,00	0,55	4,05	36,80	25,00	38,90	3,32			
155	Шницель рубленый (говяд. I категории)	100	8,00	8,00	7,20	1,00	8,00	129,0	0,04	0,14	0,06	1,53	40,50	81,00	16,40	0,70			
171	Греча расщипчатая	150	7,70	2,00	6,80	5,40	32,64	265,0	0,18	0,00	0,033	0,21	15,27	213,10	130,61	4,51			
386.	Йогурт пищевой (1,5%)	200	8,20	8,90	3,00	0,00	11,80	108,8	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,0	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00			
	ИТОГО		29,96	18,90	18,00	6,90	138,04	881,0	1,34	164,7	20,64	6,25	480,57	666,50	301,61	15,2			
	ВСЕГО		55,61	27,00	42,40	10,20	319,24	1457,0	1,64	175,2	42,54	6,85	871,87	1054,6	405,91	19,0			

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ респ	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы		Витамины (мг)								
			В т.ч. живот.	Всего	В т.ч. растит.	Всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
173.1	Завтрак Каша «Геркулес» с маслом сливочным (82,5%), молоко иод.(3,2%)	150/10		5,13	4,20	6,80	3,40	18,90	168,0	0,07	0,70	0,20	0,25	143,80	150,15	34,80	0,67
15	Сыр	30	7,80	2,20	4,80	3,80	10,80	125,0	0,031	0,30	3,31	2,145	74,20	101,00	14,43	0,28	
386	Йогурт питьевой	200	5,80	5,80	5,00	1,14	8,40	150,0	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
пром7	Печенье	40	0,66	0,33	3,04	1,00	8,60	96,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45	
	ИТОГО		22,99	12,53	21,15	9,84	72,30	652,00	0,23	1,60	43,51	2,39	493,20	443,30	95,03	2,60	
	Обед																
20	Салат из свежих огурцов	60	1,27	0,15	8,70	8,70	2,88	104,0	0,03	5,30	0,00	0,13	16,50	17,55	9,90	0,96	
81	Борщ со сметаной (20%)	200/10	2,78	1,30	7,22	0,00	14,57	134,0	0,06	9,98	0,02	0,88	59,14	127,22	24,78	0,88	
243	Сосиска отварная	60	6,70	6,70	14,40	0,00	1,10	164,0	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08	
310	Картофель отварной	150	2,89	0,00	4,97	3,40	21,50	142,0	0,12	20,00	0,03	1,00	12,00	72,00	22,50	1,09	
349	Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С»	200	1,62	0,00	0,00	0,00	31,61	129,0	0,02	0,85	0,00	0,61	41,14	29,70	22,88	0,68	
ром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,0	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00	
	ИТОГО		20,90	8,15	36,30	12,60	110,70	885,00	0,34	36,13	0,05	2,62	196,40	435,00	125,26	6,70	
	ВСЕГО		43,90	20,68	57,45	22,44	183,00	1537,00	0,57	37,73	43,56	5,01	689,60	878,20	220,30	9,30	

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая стоимость	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки		Жиры		Углеводы	В т.ч. растит.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			В т.ч. живот.	Всего	В т.ч. растит.	Всего													
181	Завтрак Каша манная с маслом (82,5%), молоко йодир. (3,2%)	200/10	6,85	1,90	9,04	0,50	25,25	224,00	0,00	0,47	12,11	8,74	127,30	130,10	25,10	0,48			
209	Йогурт вареное (С1 карт.)	1 шт.	5,80	5,80	4,60	0,00	0,20	63,00	0,01	0,25	0,04	0,03	120,00	79,00	7,50	0,17			
379	Кофейный напиток с молоком йодир. (3,2%)	200	2,36	1,50	1,60	0,60	27,52	102,00	0,12	7,16	0,04	0,64	190,62	140,40	22,54	0,14			
14	Масло сливочное (82,5%)	20	1,60	1,60	14,50	0,00	0,26	66,00	0,01	0,21	0,03	0,02	150,00	74,00	6,00	0,17			
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45			
	ИТОГО		20,21	10,80	31,24	1,60	78,80	568,00	0,23	8,10	12,22	9,50	615,12	431,65	78,90	2,41			
	Обед																		
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с р.м.	60	0,50	0,00	90,00	70,00	2,04	91,20	0,02	11,20	0,00	0,24	21,25	18,50	9,90	0,44			
119	Суп гороховый	250/20	5,75	3,40	5,35	2,20	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	1,15	59,85	104,45	46,53	2,28			
226.	Рыба отварная (горбуша)	100	14,92	10,13	8,06	1,90	0,00	190,00	0,07	0,60	0,04	0,00	225,00	77,70	21,00	1,65			
128	Картофельное пюре	150	3,05	0,60	4,97	0,80	20,70	140,00	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81			
пром 7	Печенье	20	0,66	0,33	3,04	1,00	8,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
386	Йогурт питьевой	200	5,20	5,20	6,40	0,00	7,20	120,00	0,06	1,40	0,04	0,08	240,00	190,00	28,00	0,20			
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-минн смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50			
	ИТОГО		32,90	19,66	118,3	76,40	78,74	849,20	0,55	20,05	0,20	1,50	624,50	521,90	140,20	6,90			
	ВСЕГО		53,10	30,46	149,5	78,00	157,54	1417,20	0,78	28,15	12,41	11,00	1239,6	953,60	219,10	9,30			

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.												
223	Завтрак Запеканка творожная (9%)	100/20	19,42	9,50	5,54	0,00	23,80	288,00	0,04	0,96	0,10	0,39	146,20	19,10	20,83	0,60		
382	Какао с молоком (2,5%)	200	3,80	1,40	4,00	1,00	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35		
пром1	Фрукт. Яблоко	150	1,40	0,00	0,30	0,00	12,10	57,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45		
	ИТОГО		28,22	10,90	11,32	1,50	94,17	612,00	0,21	91,50	0,24	0,81	334,97	154,96	74,52	2,90		
	Обед																	
23	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,50	0,00	9,00	9,00	2,06	96,60	0,03	10,60	0,00	0,25	9,70	18,00	11,00	0,50		
96	Рассольник со сметаной	200/20	2,15	1,15	4,60	0,60	13,40	102,66	0,08	0,70	0,01	1,10	39,91	133,80	27,22	0,90		
241	Горячая отварная	60	15,53	15,53	14,42	0,00	0,70	151,20	0,42	2,21	0,01	1,20	9,90	61,37	14,70	0,84		
309	Макароны отварные	150	5,25	0,00	4,80	0,45	31,10	186,00	0,14	5,40	0,02	0,03	43,20	83,60	30,20	1,06		
ТТК80	Напиток «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00		
	ИТОГО		29,09	16,68	33,82	10,65	104,26	823,46	1,30	48,79	0,09	9,08	169,31	389,90	126,40	6,30		
	ВСЕГО		57,31	27,58	45,14	12,15	198,43	1435,46	1,48	140,3	0,33	9,90	504,28	544,90	200,94	9,20		

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Белки всего	Жиры всего	Углеводы	Энергетическая ценность		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	ды	тип. ценность											
Завтрак																	
174.	Каша рисовая на молоке (3,2%) с маслом (82,5%)	200/10	7,07	2,12	10,13	0,30	41,73	287,00	0,05	0,53	0,17	0,47	137,60	130,30	27,20	0,43	
15	Сыр (50%)	30	8,55	8,55	9,03	0,00	8,10	112,00	0,01	0,50	0,07	0,05	300,00	162,00	15,00	0,33	
376	Чай с молоком (2,5%)	200/15	2,00	1,40	1,60	1,0	17,35	92,00	0,02	0,77	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64	
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валителком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45	
ИТОГО			21,22	12,15	22,30	1,90	92,80	604,00	0,17	1,80	1,84	0,66	592,90	396,40	77,50	2,85	
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	50/10	0,52	0,00	7,53	7,53	2,88	81,50	0,02	34,88	0,00	0,30	16,51	15,52	7,42	0,30	
212	Суп-поре из овощей с грибами	200/10	4,40	0,00	4,14	4,14	25,44	155,00	0,10	10,00	0,06	0,96	63,20	86,80	29,40	1,00	
246	Гуляш из говядины	50/75	12,40	11,40	6,00	0,10	10,12	120,00	0,06	1,65	0,00	0,24	27,00	168,00	27,00	1,65	
304	Рис отварной	150	3,60	0,00	4,80	0,20	36,60	207,00	0,02	0,00	0,02	0,03	20,60	32,50	10,65	0,46	
ТТК82	Кисель «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00	
ром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00	
ИТОГО			26,58	11,4	23,47	12,97	130,74	869,50	0,26	76,53	0,63	5,03	182,91	396,02	127,67	6,41	
ВСЕГО			47,80	23,55	45,77	14,87	223,54	1473,50	0,43	78,33	2,47	5,69	775,81	792,42	205,17	9,26	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ**

№ рен	Прием пищи, наименование блюда	Вы- ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге- тич. цен- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки		Жиры	Углевод ы	Витамин С		Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe						
			В т.ч. живот.	Всего											В т.ч. растит	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего
	Завтрак																			
173.3	Каша гречневая с маслом (82,5%), Молоко (3,2%)	200/10	6,00	0,8	13,60	6,80	30,71	269,20	0,11	0,12	0,001	1,80	105,00	159,00	49,00	1,98				
пром5	Творожок (фас. 100г,9%)	100	16,00	16,00	9,00	0,00	3,00	175,00	0,04	1,20	40,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20				
385	Молоко (3,2%)	200	5,80	5,80	6,00	0,00	9,40	113,80	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	50	3,60	0,00	0,50	0,50	25,60	113,00	0,34	1,32	40,01	2,00	374,20	349,15	94,80	3,63				
	ИТОГО		31,40	29,10	29,10	7,30	68,71	671,00	0,34	1,32	40,01	2,00	374,20	349,15	94,80	3,63				
	Обед																			
23	Салат из свежих помидор с раст. маслом	80	0,65	0,00	12,00	12,00	2,75	121,00	0,04	11,40	0,00	0,27	14,56	26,85	13,11	0,60				
97	Суп картофельный с горбушей	250	6,85	5,00	9,40	0,9	20,50	193,00	0,10	7,38	0,02	2,15	60,80	222,13	40,42	0,85				
287	Голубцы ленивые из говядины с/с (говядина I категории)	150/50	10,29	7,60	8,88	1,20	29,28	131,00	0,06	2,34	0,30	0,60	60,40	122,28	20,25	1,60				
пром1	Фрукты: яблоко	240	0,96	0,00	0,96	0,00	23,52	106,56	0,07	6,60	0,07	0,07	38,40	26,40	21,60	5,28				
386	Йогурт питьевой	200	2,60	2,60	3,20	0,00	3,60	60,00	0,03	0,70	0,02	0,04	120,00	95,00	14,00	0,10				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00				
	ИТОГО		27,01	15,20	35,44	14,70	118,65	823,56	0,30	28,42	0,41	3,13	340,76	585,86	142,58	11,4				
	ВСЕГО		58,41	44,30	64,54	22,00	187,36	1494,56	0,64	29,74	40,42	5,13	714,96	935,01	237,38	15,0				

Согласовано:
 Начальник Северного Екатеринбургского
 Территориального отдела Управления
 Роспотребнадзора по Свердловской области

Лушев В.В.

2020 год

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор БМАОУ СОШ №1
 Кутявина Т.Ю.

Кутявина Т.Ю.

2020 год

УТВЕРЖДЕНО:
 Индивидуальный предприниматель
 Чекакина М.В.

Чекакина М.В.

2020 год

Примерное 10-дневное меню в столовую БМАОУ СОШ №1 на 2020-2021 учебный год.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда-да	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность	Витамины (мг)									
			белки	жир	углевод	Энергетич. ценность		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	ды	тыс. ккал									
211	Завтрак Омлет (С1 диет) с сыром (50%)	100	11,50	9,50	20,00	0,00	9,50	263,30	0,07	0,00	220,0	3,50	59,00	218,00	13,00	2,50	
74	Огурец свежий	90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,02	6,00	0,04	0,00	10,00	20,00	10,00	1,20	
пром14	Хлеб Крестьянский	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50	
385	Мин смесь Молоко (2,5%)	200	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	113,80	0,00	0,00	-	0,00	12,00	0,80	6,00	0,80	
пром17	Слобо "Изюминка"	60	10,15	7,20	4,80	3,00	32,50	170,00	0,06	0,00	0,00	0,00	13,10	84,60	13,25	0,80	
	ИТОГО		27,58	19,60	27,80	3,00	66,30	667,50	0,15	6,00	220,0	3,50	117,40	370,00	59,00	6,80	
	Обед																
49	Салат «Витаминный» с кваш. Капустой (капуста кваш., свекла, лук зел., масло раст.)	100	1,25	0,00	14,98	14,98	5,31	100,00	0,06	26,500	100,0	0,66	76,66	91,66	25,00	1,32	
103	Суп картофельный с тренками	300	10,32	5,76	6,00	1,80	30,96	220,30	0,14	9,60	30,00	0,24	96,00	285,60	45,60	1,20	
265	Плов из говядины	250	20,47	16,63	19,35	0,48	43,68	327,12	0,18	0,00	0,04	5,66	49,54	104,60	60,02	1,92	
342	Компот из яблок свеж	200	0,20	0,00	0,20	0,00	27,20	154,40	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	1,48	0,50	25,60	113,00	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45	
	ИТОГО		35,84	22,39	42,01	17,76	132,75	914,82	0,49	41,50	130,0	6,56	261,40	494,01	152,42	6,69	
	ВСЕГО		63,42	41,99	69,81	20,76	199,05	1582,32	0,64	47,50	350,0	10,06	378,80	864,01	270,42	13,49	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда-да	Пищевые вещества (г)				Энергетич. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры			Угле-воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Всего	в т.ч. живот.	Всего	в т.ч. растит.	Всего	в т.ч. растит.	В1	С										А
173.2	Завтрак Каша ячневая с маслом (82,5%), молоко иодир. (3,2%)	200/10	6,94	0,13	9,17	0,40	25,64	255,90	0,09	0,90	0,25	0,44	188,80	185,20	36,93	0,72	
15/14	Сыр (50%), масло порционное (82,5%)	30/10	6,88	6,88	23,00	0,00	0,46	165,60	0,01	0,42	0,08	0,05	431,73	205,60	15,20	0,42	
382	Какао с молоком (3,2%)	200	3,80	2,90	4,00	1,00	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35	
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	100	7,20	0,00	2,96	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90	
	ИТОГО		24,82	9,91	39,13	2,40	109,97	801,50	0,30	1,86	0,47	0,61	785,50	499,81	103,62	5,84	
	Обед																
20	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	100	0,81	0,00	15,00	8,50	3,43	151,60	0,01	9,45	0,00	0,35	31,00	41,95	16,00	0,61	
98	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250/10	2,64	0,00	5,60	3,50	16,41	126,00	0,12	8,85	0,011	1,10	47,75	86,38	37,37	1,15	
367	Бифштекс(говядина)	100	12,85	12,85	11,81	0,00	8,99	194,00	0,08	0,80	30,00	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10	
139	Капустя тушеная	150	3,00	0,00	4,20	4,20	15,60	114,00	0,03	19,80	0,00	0,33	71,20	60,80	30,20	1,20	
ТТК82	Кисель «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00	
пром.	Фрукт. банан	180	0,41	0,00	0,00	0,00	37,80	172,00	0,40	84,06	0,00	0,40	84,06	57,77	47,23	3,15	
14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,6	16,60	1,50	
	ИТОГО		22,54	12,85	37,11	16,70	118,43	951,60	1,24	152,96	30,56	5,88	325,31	462,50	202,40	8,71	
	ВСЕГО		47,36	22,76	76,24	19,10	228,40	1753,10	1,54	154,82	31,03	6,49	110,81	962,31	306,02	14,55	

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Вы- ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге- тич. цен- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки		Жиры		углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч.	в т.ч.												
			всего	всего	в т.ч.	в т.ч.	всего	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.		
Завтрак																		
284	Запеканка картофельная с мясом (говяд. I катег.)	100/20	20,50	9,80	10,60	0,40	36,70	342,0	0,16	0,90	0,045	1,98	28,43	143,13	48,50	3,45		
14	Масло сливочное (82,5%)	15	2,40	2,40	21,75	0,00	0,39	99,0	0,006	0,32	0,051	0,04	225,00	111,00	9,00	0,25		
386	Йогурт (1,5%)	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	108,80	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	100	14,40	0,00	1,00	1,00	102,40	226,0	0,36	0,00	0,00	0,00	108,80	32,60	71,20	5,80		
ИТОГО			45,50	20,40	41,27	1,40	151,29	775,80	0,58	2,42	20,09	2,02	610,23	476,73	158,70	9,50		
Обед																		
пром1	Фрукт: яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,00	14,70	57,0	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
49	Салат "Витаминный"	100	1,88	0,00	0,45	0,45	29,16	125,0	0,01	19,00	0,00	0,53	41,91	27,70	17,50	1,00		
120	Суп молочный с овощами (молоко 3,2%)	250	4,00	1,52	3,80	2,87	16,80	116,8	0,04	0,90	0,20	0,22	106,00	120,80	23,28	0,46		
288	Курица отварная (I катег.)	100	14,89	14,89	19,56	0,00	0,08	265,0	0,08	1,00	14,40	3,00	10,40	100,89	12,80	0,89		
304	Рис отварной	150	3,60	0,00	4,80	0,20	36,60	207,0	0,02	0,00	0,02	0,03	20,60	32,50	10,65	0,46		
Ттк80	Напиток «Золотой шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,0	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00		
пром14	Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	1,00	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
ИТОГО			27,80	16,41	35,71	4,02	134,84	951,80	0,79	65,78	15,12	10,58	246,21	344,99	104,43	7,61		
ВСЕГО			73,30	38,61	76,98	5,42	286,13	1717,60	1,37	68,20	35,21	12,60	856,44	821,72	263,13	17,1		

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая стоимость	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки		Жиры		Углеводы		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			в т.ч. живот.	всего	в т.ч. растит.	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																			
226	Рыба припущенная (минтай)	120	19,44	6,24	1,32	0,18	0,00	228,00	0,12	0,00	24,00	0,36	56,40	216,00	51,60	1,08				
143	Рагу овощное	250	3,75	0,00	9,50	3,60	230,00	192,00	0,06	16,00	0,41	0,21	65,00	50,00	33,33	1,00				
376	Чай с молоком	200/15	2,00	2,90	1,60	1,00	17,35	92,0	0,02	0,66	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64				
14	Масло сливочное	20	1,60	0,00	14,50	0,00	0,26	66,0	0,04	0,21	0,03	0,02	150,00	74,00	6,00	0,17				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	50	3,60	0,00	1,50	0,50	25,60	113,0	0,09	0,00	0,00	0,00	27,20	8,15	17,80	1,45				
	ИТОГО		30,39	9,14	28,42	5,28	273,21	691,00	0,33	16,87	26,04	0,73	426,70	444,09	126,23	4,34				
	Обед																			
пром1	Фрукт: яблоко	200	0,40	0,00	0,00	0,00	12,80	64,00	0,46	93,40	0,00	0,46	93,40	64,20	52,50	3,50				
88	Щи из свежей капусты	250	0,00	0,00	0,00	0,00	33,80	135,0	0,60	70,00	0,55	4,05	36,80	25,00	38,90	3,32				
155	Шницель рубленый (говяд. I категории)	75	12,00	12,00	10,80	1,50	12,00	193,50	0,06	0,21	0,09	2,29	60,75	121,50	24,60	1,05				
171	Греча рассыпчатая	150	7,70	2,00	6,80	5,40	32,64	265,0	0,18	0,00	0,033	0,21	15,27	213,10	130,61	4,51				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50				
386	Йогурт питьевой	200	5,40	5,40	2,00	0,00	24,40	108,80	0,06	3,20	0,00	0,00	218,00	170,00	26,00	0,20				
	ИТОГО		28,33	19,40	20,10	7,40	135,14	872,30	1,36	166,8	0,67	7,01	447,52	640,40	289,21	14,1				
	ВСЕГО		58,72	28,54	48,52	12,68	408,35	1563,30	1,69	183,6	26,71	433,7	874,22	1084,5	415,44	18,4				

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Всего	В т.ч. живот.	Всего	в т.ч. растит.	Углево-ды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
173.1	Завтрак Каша «Геркулес» с маслом сливочным (82,5%), молоко (3,2%)	150/10	5,13	4,20	6,80	3,40	18,90	168,0	0,07	0,70	0,20	0,25	143,80	150,15	34,80	0,67				
15	Сыр	30	7,80	2,20	4,80	3,80	10,80	125,0	0,031	0,30	3,31	2,145	74,20	101,00	14,43	0,28				
386	Йогурт питьевой	200	5,80	5,80	5,00	1,14	8,40	150,0	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20				
пром7	Печенье	40	0,66	0,33	3,04	1,00	8,60	96,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,0	0,19	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90				
	ИТОГО		26,59	12,53	22,64	10,34	97,90	765,00	0,33	1,60	43,51	2,39	520,40	451,45	112,83	4,05				
	Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	90	1,90	0,22	13,05	13,05	4,32	156,00	0,04	7,94	0,00	0,19	24,75	26,32	14,85	1,44				
81	Борщ со сметаной	200/10	2,78	1,30	7,22	0,00	14,57	134,0	0,06	9,98	0,02	0,88	59,14	127,22	24,78	0,88				
243	Сосиска отварная	60	6,70	6,70	14,40	0,00	1,10	164,0	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08				
310	Картофель отварной	180	3,46	0,00	5,96	4,07	25,79	170,0	0,14	23,99	0,03	1,19	14,40	86,40	27,00	1,30				
349	Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С»	200	1,62	0,00	0,00	0,00	31,61	129,0	0,02	0,85	0,00	0,61	41,14	29,70	22,88	0,68				
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	1,00	39,00	212,0	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00				
	ИТОГО		22,12	8,22	41,63	18,12	116,39	965,00	10,59	42,76	0,05	2,87	207,03	458,24	134,71	8,38				
	ВСЕГО		48,71	20,75	64,27	28,46	214,29	1730,00	10,92	44,36	87,87	5,26	727,43	909,69	247,54	12,4				

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества (г)					Энерге-тич. цен-ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки		Жиры		углево-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			В т.ч. живот.	Всег-о	В т.ч. растит.	растит.												
181	Завтрак Каша манная с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	200/10	6,85	1,90	9,04	0,50	25,25	224,00	0,00	0,47	12,11	8,74	127,30	130,10	25,10	0,48		
209	Дйло вареное (С1 кат.)	1 шт.	5,80	5,80	4,60	0,00	0,20	63,00	0,01	0,25	0,04	0,03	120,00	79,00	7,50	0,17		
379	Кофейный напиток с молоком (3,2%)	200	2,36	1,50	1,60	0,60	27,52	102,00	0,12	7,16	0,04	0,64	190,62	140,40	22,54	0,14		
14	ТТК1 Масло сливочное (82,5%) Булочка «Здоровье с Валитеком»	20 120	1,60 8,64	1,60 0,00	14,50 3,55	0,00 1,20	0,26 61,44	66,00 271,00	0,01 0,21	0,21 0,00	0,03 0,00	0,02 0,00	150,00 65,28	74,00 19,56	6,00 42,72	0,17 3,48		
	ИТОГО		25,25	10,80	33,29	2,30	114,67	726,00	0,35	8,09	12,22	9,43	653,20	443,06	103,86	4,44		
	Обед																	
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с р.м.	100	0,83	0,00	150,0	116,6	3,40	152,00	0,03	18,66	0,00	0,40	35,41	30,83	16,50	0,73		
119	Суп гороховый	250/20	5,75	3,40	5,35	2,20	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	1,15	59,85	104,45	46,53	2,28		
226.	Рыба отварная (горбуша)	100	14,92	10,13	8,06	1,90	0,00	190,00	0,07	0,60	0,04	0,00	225,00	77,70	21,00	1,65		
128	Картофельное пюре	150	3,05	0,60	4,97	0,80	20,70	140,00	0,10	2,00	0,08	0,03	55,10	84,70	18,15	0,81		
пром7	Печенье	30	0,99	0,49	4,56	1,50	12,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
386	Йогурт питьевой	200	5,20	5,20	6,40	0,00	7,20	120,00	0,06	1,40	0,04	0,08	240,00	190,00	28,00	0,20		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		33,57	19,82	179,8	123,50	84,40	934,00	0,56	27,51	0,19	1,66	638,66	534,28	146,78	7,17		
	ВСЕГО		58,82	30,62	213,1	125,80	199,07	1660,00	0,91	35,60	12,41	11,09	1291,8	977,34	250,64	11,6		

**ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			в т.ч. живот.	растит.												в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	
223	Завтрак Запеканка творожная (9%)	150/20	29,13	14,25	8,31	0,00	35,70	432,00	0,06	1,44	0,15	0,58	219,30	28,65	31,24	0,90		
382	Какао с молоком	200	3,80	1,40	4,00	1,00	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	92,71	15,89	0,35		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Вапитеком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90		
	ИТОГО		40,13	15,65	15,27	2,00	119,57	812,00	0,26	1,98	0,29	0,70	354,27	137,66	82,73	4,15		
	Обед																	
23	Салат из свежих помидор с растит. маслом	100	0,83	0,00	15,00	15,00	3,43	161,00	0,05	17,66	0,00	0,41	16,16	30,00	18,33	0,83		
96	Рассольник со сметаной	200/20	2,15	1,15	4,60	0,60	13,40	102,66	0,08	0,70	0,01	1,10	39,91	133,80	27,22	0,90		
241	Горьдина отварная	80	20,70	20,70	19,22	0,00	0,93	202,00	0,56	2,94	0,01	1,60	13,20	81,82	19,60	1,12		
309	Макаронны отварные	150	5,25	0,00	4,80	0,45	31,10	186,00	0,14	5,40	0,02	0,03	43,20	83,60	30,20	1,06		
ТТК80	Напиток «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	0,00	10,10	0,00		
пром14	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		31,76	21,85	44,12	16,55	86,36	832,66	1,43	56,58	0,54	9,64	155,77	378,82	122,05	5,41		
	ВСЕГО		71,89	31,30	59,39	18,55	205,93	1644,66	1,69	58,56	0,83	10,34	510,04	516,48	204,78	9,56		

**ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Белки		Жиры		Углеводы	В1		С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Всего	в т.ч. живот.	Всего	в т.ч. растит.							Са	Р	Мг	Fe
174	Завтрак Каша гречневая с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	250/10	7,50	2,65	17,00	0,40	30,71	383,80	0,13	0,15	0,001	2,25	131,25	198,75	61,25	2,47
15	Сыр (50%)	30	8,55	8,55	9,03	0,00	8,10	12,00	0,01	0,50	0,07	0,05	300,00	162,00	15,00	0,33
376	Чай с молоком (3,2%)	200/15	2,00	1,40	1,60	1,00	17,35	92,00	0,02	0,77	1,60	0,14	128,10	95,94	17,50	0,64
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитеком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90
	ИТОГО		25,25	12,60	30,59	2,40	107,36	813,80	0,34	1,42	1,67	2,44	613,75	472,99	128,85	6,34
	Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	50/10	0,52	0,00	7,53	7,53	2,88	81,50	0,02	34,88	0,00	0,30	16,51	15,52	7,42	0,30
212	Суп-пюре из овощей с тренками	200/10	4,40	0,00	4,14	4,14	25,44	155,00	0,10	10,00	0,06	0,96	63,20	86,80	29,40	1,00
243	Соуска отварная	60	5,60	5,60	12,00	0,00	0,91	137,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90
304	Рис отварной	180	4,32	0,00	5,76	0,23	43,92	248,40	0,02	0,00	0,02	0,03	24,71	38,99	12,78	0,55
ТТК82	Кисель «Золотой Шар»	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,70	94,00	0,60	30,00	0,55	3,50	9,00	0,00	20,00	0,00
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	100	5,66	0,00	1,00	0,50	39,00	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,60	93,20	33,20	3,00
	ИТОГО		20,50	5,60	30,43	12,40	128,85	933,90	0,83	74,88	0,63	4,79	177,52	314,01	112,80	5,75
	ВСЕГО		45,75	18,20	61,02	14,80	236,21	1747,70	1,17	76,30	2,30	7,23	791,27	787,00	241,65	12,1

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.												в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	
294	Завтрак Котлета из филе куриного	75	11,17	11,17	14,85	0,00		0,06								195,00	0,06	0,75
171	Каша гречневая	100	3,80	0,10	3,06	1,15	18,93	224,00	0,12	0,00	0,02	0,01	10,18	142,06	87,07	3,00		
386	Йогурт питьевой (1,5%)	200	8,20	8,20	3,00	0,00	0,00	108,80	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валитком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90		
	ИТОГО		30,37	19,47	23,87	2,15	70,19	753,80	0,42	1,95	30,82	2,26	320,38	424,03	162,27	6,77		
	Обед																	
пром1	Фрукт:яблоко	150	0,60	0,00	0,00	0,00	14,25	85,50	0,34	70,04	0,00	0,34	70,05	48,12	39,36	2,62		
49	Салат "Витаминный"	60	1,30	0,00	4,44	4,44	4,70	145,20	0,01	4,70	0,00	0,11	15,30	16,35	8,90	0,80		
120	Суп молочный с макаронами (молоко 3,2%)	250	1,06	0,80	8,70	2,20	2,46	146,00	0,05	1,04	0,30	0,40	132,50	150,98	29,10	0,58		
367	Бифштек из говядины	100	16,70	33,40	18,84	0,00	45,70	280,00	0,04	0,00	0,00	3,24	15,20	150,86	25,20	0,10		
143	Рагу овощное	150	2,25	0,40	5,70	2,00	138,00	115,00	0,04	9,60	0,25	0,13	39,00	30,00	20,00	0,60		
349	Компот из сухофруктов с добавлением витамина «С»	200	1,62	0,00	0,00	0,00	31,61	129,00	0,02	0,85	0,00	0,61	41,14	29,70	22,88	0,68		
пром14	Хлеб Крестьянский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,60	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50		
	ИТОГО		26,36	33,80	38,18	9,24	256,22	977,70	0,50	23,23	0,55	4,83	336,49	472,61	162,04	6,88		
	ВСЕГО		56,73	53,27	62,05	11,39	326,41	1731,50	0,92	25,18	31,37	7,09	656,87	896,64	324,31	13,6		

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№ рецепта	Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			в т.ч. живот.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.	в т.ч. растит.										
173	Завтрак Каша пшеничная с маслом (82,5%), молоко (3,2%)	200/10	6,40	0,8	14,05	6,80	33,73	251,00								
пром5	Творожок (фас. 100г, 9%)	100	16,00	16,00	9,00	0,00	3,00	175,00	0,16	0,11	0,001	1,60	103,00	149,00	45,00	1,48
пром13	Фрукт: Апельсин	150	1,40	0,00	0,30	0,00	12,10	57,00	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	35,00	20,00	0,50
385	Молоко (3,2%)	200	5,80	5,80	6,00	0,00	9,40	113,80	0,04	1,20	40,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
ТТК1	Булочка «Здоровье с Валителком»	100	7,20	0,00	1,00	1,00	51,20	226,00	0,18	0,00	0,00	0,00	54,40	16,30	35,60	2,90
	ИТОГО		36,80	22,60	30,35	7,80	109,43	822,80	0,44	91,31	40,00	2,10	450,40	382,30	128,60	5,08
	Обед															
23	Салат из свежих помидор с раст. маслом	100	0,81	0,00	15,00	15,00	3,43	151,25	0,05	14,25	0,00	0,33	18,20	33,56	16,38	0,75
97	Суп картофельный с горбушей	250	6,85	5,00	9,40	0,9	20,50	193,00	0,10	7,38	0,02	2,15	60,80	222,13	40,42	0,85
287	Голубцы ленивые из говядины с/с (говядина I категории)	250/50	17,15	12,66	14,80	2,00	48,80	218,00	0,10	3,90	0,50	1,00	100,68	203,80	33,75	2,66
ТТК	Ватрушка «Лакомка»	50	5,21	4,90	8,50	5,40	19,68	176,00	0,12	4,20	0,00	1,20	100,90	48,00	12,15	2,30
пром9	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,02	0,00	21,20	94,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,60	8,20	2,52
14	Хлеб Крестынский 1с обогащенный вит-мин смесью	50	2,83	0,00	0,50	0,50	19,50	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	46,60	16,60	1,50
	ИТОГО		33,85	22,56	48,22	23,80	133,01	938,25	0,39	33,73	0,52	4,68	317,88	568,69	127,50	10,6
	ВСЕГО		70,65	45,16	78,57	31,60	242,44	1761,05	0,83	125,0	40,52	6,78	768,28	950,99	256,10	15,6