Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет и старше на осенне- зимний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано: Новосельская СОШ
Директор
(Егоренкова Л.И.) _____ (подпись)
"23" августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МУП "КШП Брянского района"
Прозорова Е.Н. _____
"23" 08 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (85-00)															
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	116	27	124	0,53	27,2	41,68	0,07	0,12	0,74	0,53
11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
54-22гн с-к 2022г	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	95	0,85	10,8	111,1	0,02	0,13	0,5	0,15
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (апельсин) *	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого:		**22,07**	**22,09**	**88,05**	**570,69**	**259,9**	**79,25**	**336,55**	**3,8**	**38**	**232,03**	**0,19**	**1,38**	**1,55**	**21,92**
	Обед (65-00)															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,6	9,55	29,88	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
54-12р с-к 2022г	Рыба,запеченная с сыром и луком	60	9,68	6,68	1,73	105,15	111	28,5	157,5	0,59	20,33		0,04	0,07		1,42
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3

54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		**26,33**	**26,92**	**109,46**	**593,67**	**307,1**	**177,36**	**503,16**	**7,09**	**20,63**	**888,97**	**0,57**	**2,04**	**5,35**	**76,38**
	Полдник (20-00)															
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок" ***	50	4,1	11,32	9,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Итого		**5,1**	**11,32**	**30,14**	**203,5**	**25,5**	**21,2**	**14**	**3,24**	**0**	**34,8**	**0,06**	**0**	**0**	**4**
	Итого за день:		***53,5***	***60,33***	***227,65***	***1367,86***	***592,5***	***277,81***	***853,71***	***14,13***	***58,63***	***1155,8***	***0,82***	***3,42***	***6,9***	***102,3***
2 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке(огурец)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9,60	11,09	22,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
Мол.комбонат	Йогурт	100	2,7	3	5,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Итого		**25,02**	**24,95**	**100,04**	**723,43**	**422,83**	**85,06**	**434,95**	**27,08**	**5,68**	**142,16**	**3,52**	**0,72**	**2,33**	**24,8**
	Обед															
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,14	4,2	41,4	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	60	10,08	11,26	2,13	127,07	28,3	2,7	56,56	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02

Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		**22,44**	**24,16**	**100,91**	**577,22**	**164,65**	**83,28**	**160,59**	**41,05**	**69,13**	**215,45**	**10,65**	**0,22**	**4,92**	**39,1**
	Полдник															
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
			6,2	**6,77**	**39,13**	**242**	**121**	**36,6**	**129,8**	**1,67**	**33,3**	**49,16**	**0,07**	**0,149**	**0,466**	**0,62**
	Итого за день:		***53,66***	***55,88***	***240,08***	***1542,65***	***708,48***	***204,94***	***725,34***	***69,8***	***108,11***	***406,77***	***14,24***	***1,089***	***7,716***	***64,52***
3 день																
	Завтрак															
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,72	79,8	0,01	0,02	0,3	1,15
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	10,02	13,58	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"***	50	3,48	5,16	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,60	5,00	-	0,62	-	21,20	0,02	-	-	-
	Итого:		**22,5**	**22,66**	**90,16**	**605,04**	**95,4**	**90,4**	**351,93**	**9,39**	**39,32**	**224,1**	**0,56**	**0,73**	**6,97**	**29,87**
	Обед															
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
54-16с с-к 2022г	Суп сливочный с рыбой горбуша)	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12		6,13
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	60	6,99	7,61	7,06	176,80	5,1	13,8	79,9	1,33	18,26	22,3	0,17	0,17	0,04	1,1
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**25,25**	**31,6**	**114,96**	**801,17**	**97,1**	**80,95**	**282,13**	**22,2**	**139,45**	**449,64**	**5,662**	**0,332**	**1,58**	**66,03**

	Полдник															
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Итого		**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**4,5**	**3,8**	**7,2**	**0,73**	**0,3**	**0**	**0**	**0,01**	**0**	**0,04**
	Итого за день		***47,95***	***54,26***	***211,62***	***1433,01***	***197***	***175,15***	***641,26***	***32,32***	***179,07***	***673,74***	***6,222***	***1,072***	***8,55***	***95,94***
4 день																
	Завтрак															
222 с-к 2017 г	Пудинг из творога	150	18,49	19,53	56,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36
54-7 соус с-к 2022 г	Соус шоколадный ****	30	1,62	1,47	12,6	69,8	40,39	15,17	43,09	0,61	3,9	0,02	0,01	0,01	-	0,05
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого		**24,51**	**24,5**	**98,3**	**627,8**	**397,39**	**92,52**	**496,74**	**4,95**	**125,2**	**30,43**	**0,18**	**0,27**	**0,396**	**8,43**
	Обед															
54-18з с-к 2022г	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8	21	16	24	0,8	1,03	124,9	0,01	0,03	0,29	2,08
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	80	7,46	8,2	9,44	142	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**29,49**	**29,37**	**101,8**	**753,52**	**90,67**	**126,25**	**197,61**	**3,61**	**1254,59**	**230,4**	**0,53**	**0,66**	**3,15**	**27,4**
	Полдник															
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04

11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
	Итого		**9,11**	**12,25**	**21,48**	**189,8**	**20,2**	**10,1**	**81,7**	**1,06**	**0,3**	**75,5**	**0,03**	**1,11**	**0,08**	**1,78**
	Итого за день		***63,11***	***66,12***	***221,58***	***1571,12***	***508,26***	***228,87***	***776,05***	***9,62***	***1380,1***	***336,33***	***0,74***	***2,04***	***3,626***	***37,61***
5 день																
	Завтрак															
29 с-к 2017	Салат из сырых овощей	1,3	0,67	3,8	11,94	22	9,3	27	0,48	30,5	-	0	0,02	0,03	0,3	17,3
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	240	15,6	15,92	46,74	374,8	39,6	165,6	312	2,66	219,6	289,63	0,16	0,11	6,25	1,31
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	9,7	50,9	57	9,9	46	0,77	6,9	11,1	0,01	0,07	0,12	0,3
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Итого		**25,56**	**25,86**	**97,59**	**617,82**	**251,7**	**225,95**	**468,28**	**35,14**	**265,5**	**365,13**	**0,26**	**0,25**	**6,7**	**31,01**
	Обед															
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8,22	13,79	18,99	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
54-3м с-к 2022	Голубцы ленивые	60	8,4	7,6	6,4	128,4	32	19	92	1,35	9,41	29,3	0,07	0,07	0,065	11
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,3	2,9	26,66	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
54-1хн с-к 2022 г	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	28	18	25	0,58	70	40,8	0,01	0,03	0,26	0,32
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**25,14**	**25,13**	**100,41**	**675,32**	**127,43**	**116,22**	**260,02**	**5,31**	**100,41**	**444,58**	**0,35**	**0,24**	**2,585**	**44,96**
	Полдник															
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4,10	11,32	9,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	-	-
	Итого		**5,1**	**11,32**	**30,14**	**203,5**	**25,5**	**21,2**	**14**	**3,24**	**0**	**34,8**	**0,06**	**0**	**0**	**4**
	Итого за день		***55,8***	***62,31***	***228,14***	***1496,64***	***404,63***	***363,37***	***742,3***	***43,69***	***365,91***	***844,51***	***0,67***	***0,49***	***9,285***	***79,97***

6 день																
	Завтрак															
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	6,92	11,05	27,56	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21	0,15
54-25.1к с-2022г	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6	146	46	188	1,2	29,1	61,28	0,14	0,17	0,74	0,61
54-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	17,3	111,1	0,04	0,17	0,5	0,68
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Мандарин)*	120	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого		**22,98**	**22,89**	**91,53**	**637,39**	**388,83**	**120,69**	**463,47**	**5,44**	**73,84**	**216,74**	**0,35**	**0,47**	**2,68**	**20,94**
	Обед															
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,82	12,65	13,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
229 с-к 2017г	Рыба,тушеная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,18**	**33,29**	**117,19**	**811,92**	**129,93**	**103,49**	**120,77**	**137,98**	**30,2**	**766,34**	**0,39**	**0,31**	**7,31**	**30,13**
	Полдник															
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
Брянский Х/Б №1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	-	-	0,03	-	-	-
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0
	Итого		**2,75**	**7,55**	**21,32**	**164,04**	**16,2**	**14,5**	**37,6**	**1,12**	**40,38**	**45**	**0,03**	**0,02**	**0,04**	**1,16**
	Итого за день		***58,91***	***63,73***	***230,04***	***1613,35***	***534,96***	***238,68***	***621,84***	***144,54***	***144,42***	***1028,1***	***0,77***	***0,8***	***10,03***	***52,23***
7 день																
	Завтрак															

70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	250	16,6	18,3	41,7	422	61,26	257,71	4,32	-	105,25	4,42	0,21	4,43	8,87	3,95
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
410 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	3,16	1,7	35,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12
	Итого		**25,27**	**25,22**	**100,97**	**701,18**	**208,66**	**331,81**	**191,12**	**3,85**	**145,55**	**201,08**	**0,42**	**4,64**	**10,566**	**15,09**
	Обед															
54-11 з к 2022г	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	14	16	22	0,67	733	-	0,03	0,03	0,02	0,3	3,63
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – ц	60	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
54-3хн с-к 2022г	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	18	22	18	0,67	1,5	0,72	0	0,02	0,01	0,3
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**29,03**	**30,57**	**102,42**	**772,92**	**124,12**	**131,79**	**222,6**	**737,84**	**1,5**	**286,05**	**0,49**	**0,15**	**1,7**	**33,46**
	Полдник															
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
	Итого		**9,11**	**12,25**	**21,48**	**189,8**	**20,2**	**10,1**	**81,7**	**1,06**	**0,3**	**75,5**	**0,03**	**1,11**	**0,08**	**1,78**
	Итого за день		***63,41***	***68,04***	***224,87***	***1663,9***	***352,98***	***473,7***	***495,42***	***742,75***	***147,35***	***562,63***	***0,94***	***5,9***	***12,35***	***50,33***
8 день																
	Завтрак															
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
54-4о с-к 2022г	Омлет с сыром	150	12,75	19,35	18,02	316,00	35,90	26,00	333,00	2,23	222,00	251,00	0,07	0,46	**23,17**	0,37

Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-	12
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Банан)*	150	2,25	0,15	32,7	133,5	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80
	Итого		***20,16***	***20***	***80,24***	***569,64***	***109,67***	***72,13***	***438,97***	***4,21***	***240,38***	***307,75***	***0,21***	***0,53***	***23,85***	***95,93***
	Обед															
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	6,7	11,62	11,69	135	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,08	10,17	7,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		***30,51***	***31,92***	***121,76***	***895,27***	***383,94***	***94,39***	***397,99***	***45,18***	***5,59***	***678,26***	***6,232***	***0,392***	***4,5***	***71,76***
	Полдник															
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"***	50	3,48	5,16	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	Итого		***4,48***	***5,16***	***45,75***	***217,6***	***25***	***22,5***	***51***	***3,49***	***13***	***15***	***0,09***	***0,04***	***0,79***	***4***
	Итого за день		***24,64***	***25,16***	***125,99***	***787,24***	***134,67***	***94,63***	***489,97***	***7,7***	***253,38***	***322,75***	***0,3***	***0,57***	***24,64***	***99,93***
9 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке(огурец)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4	45	39	178	0,89	143	27,79	0,07	0,12	1,39	0,54
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4

Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4,10	11,32	9,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	-	-
	Итого		**21,85**	**21,95**	**87,79**	**616,48**	**85,02**	**95,35**	**275,27**	**5,88**	**143**	**186,09**	**0,49**	**0,17**	**1,92**	**17,07**
	Обед															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	3,9	16,27	36,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
54-31м с-к 2022г	Оладьи из печени по-кунцевски	60	14	9,2	12,6	187,4	19	16	214	4,35	3363		0,17	1,18	8,08	8,63
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**28,95**	**33,46**	**128,49**	**723,53**	**120,58**	**116,14**	**447,86**	**9,15**	**3364,06**	**327,47**	**0,65**	**3,03**	**11,27**	**53,19**
	Полдник															
54-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	17,3	111,1	0,04	0,17	0,5	0,68
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		**11,24**	**8,42**	**31,92**	**224,54**	**284,2**	**52,45**	**239,8**	**1,68**	**56,3**	**154,3**	**0,09**	**0,21**	**0,53**	**12,78**
	Итого за день:		***62,04***	***63,83***	***248,2***	***1564,55***	***489,8***	***263,94***	***962,93***	***16,71***	***3563,4***	***667,86***	***1,23***	***3,41***	***13,72***	***83,04***
10 день																
	Завтрак															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая **	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	12,3	16,1	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12

ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого		***24,70***	***24,77***	***98,89***	***744,45***	***80,54***	***60,00***	***215,40***	***5,86***	***62,00***	***141,19***	***0,48***	***0,68***	***3,82***	***34,10***
	Обед															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,25	9,26	14,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
265 с-к 2017г	Плов с мясом	150	21,62	15,59	40,4	360,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
54-1хн с-к 2022 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	15	40,8	0	0	0,26	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		**33,25**	**27,79**	**110,06**	**736,92**	**122,8**	**53,83**	**83,4**	**30,84**	**460,64**	**379,75**	**389,2**	**88,69**	**9**	**28,43**
	Полдник															
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого		**2,7**	**3,87**	**34,53**	**183,9**	**16,9**	**10,2**	**31,3**	**1,37**	**20,38**	**22,5**	**0,04**	**0,029**	**0,33**	**1,26**
	Итого за день:		***60,65***	***56,43***	***243,48***	***1665,27***	***220,24***	***124,03***	***330,1***	***38,07***	***543,02***	***543,44***	***389,7***	***89,4***	***13,15***	***63,79***

****ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов***

*****ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей***

******БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ","РОЖОК"- допускается замена на булочку" СЕМИЦВЕТИК" или"СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)***

*******СОУС ШОКОЛАДНЫЙ- допускается замена на соус сладкий молочный, джем фруктовый или молоко сгущеное***

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1	53,5	60,33	227,65	1367,86	592,5	277,81	853,71	14,13	58,63	1155,8	0,82	3,42	6,9	102,3
2	53,66	55,88	240,08	1542,65	708,48	204,94	725,34	69,8	108,11	406,768	14,24	1,089	7,716	64,52
3	47,95	54,26	211,62	1433,01	197	175,15	641,26	32,32	179,07	673,74	6,222	1,072	8,55	95,94
4	63,11	66,12	221,58	1571,12	508,26	228,87	776,05	9,62	1380,09	336,33	0,74	2,04	3,626	37,61
5	55,8	62,31	228,14	1496,64	404,63	363,37	742,3	43,69	365,91	844,51	0,67	0,49	9,285	79,97
6	58,91	63,73	230,04	1613,35	534,96	238,68	621,84	144,54	144,42	1028,08	0,77	0,8	10,03	52,23
7	63,41	68,04	224,87	1663,9	352,98	473,7	495,42	742,75	147,35	562,63	0,94	5,9	12,346	50,33
8	24,64	25,16	125,99	787,24	134,67	94,63	489,97	7,7	253,38	322,75	0,3	0,57	24,64	99,93
9	62,04	63,83	248,2	1564,55	489,8	263,94	962,93	16,71	3563,36	667,86	1,23	3,41	13,72	83,04
10	60,65	56,43	243,48	1665,27	220,24	124,03	330,1	38,07	543,02	543,44	389,72	89,399	13,15	63,79
среднее	**54,37**	**57,61**	**220,17**	**1470,57**	**414,35**	**244,51**	**663,89**	**111,9**	**674,33**	**654,19**	**41,57**	**10,82**	**11**	**73**

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

2) Используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т.

3) «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.

4) Используемая литература "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологи