

УТВЕРЖДАЮ:
МКОУ Устьянская СОШ

Директор *Евгений С. Ермоленко*



Примерное меню школьных завтраков и обедов для столовых работающих на сырье.

День: первый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет
Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mq	Fe
189	Каша манная молочная	200	6,6	10,2	46	325,2	0,1	7,96	0,1	0	88,64	200,11	29,28	1,11
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,28	63	0	0	0	0	22	0	4,8	1
ГП	Кондитерские изделия (в ассортименте)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0	0	0	7,25	22,5	5	0,53
433	Какао с молоком	200	3,3	2,7	19,4	116	0,03	0,52	0,02	0,3	107,41	83,79	19,48	0,48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
			21,60	22,20	118,55	796,50	0,30	18,48	0,17	0,30	240,50	369,20	108,16	5,32

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,4	0,01	0	12,42	22,68	7,56	0,54
76	Борщ со сметаной	200	1,8	4,9	10,2	96,5	0,05	7,72	0,18	0,03	37,15	44,68	20,77	0,95
304	Рис отварной	150	3,7	5,3	38,42	216,21	0,03	0	0,02	2,2	24,2	74,43	27,38	0,54
237	Рыба запеченая	100	14,8	5,2	5,7	133,9	0,09	1,17	0,2	0	46,65	209,71	49,5	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4	0,8
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		29,62	18,57	118,26	797,43	0,35	17,38	0,41	2,23	265,02	522,84	136,47	6,49
	Всего за день		51,22	40,77	236,81	1593,93	0,65	35,86	0,58	2,53	505,52	892,04	244,63	11,81

День: второй
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет
Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
223	Запеканка из творога	180/20	21,96	25,47	46,81	267,37	0,18	0,99	1,35	2	242,17	432,12	12,51	10,8
14	Сыр (порциями)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0,15	0,09	0	499,5	345,45	27,9	0,3
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0
432	Кофейный напиток	200	1,61	1,21	22,73	108,57	0,02	0,26	0,01	0	60	42,35	9,85	0,17
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		37,43	48,05	94,89	738,07	0,31	2,09	1,52	2	929,87	951,76	71,82	12,87

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,4	0,01	0	12,42	22,68	7,56	0,54
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	2,7	13,1	99,1	0,07	5	0,27	0,05	25,14	45,99	20,36	0,76
128	Картофельное пюре	150	2,98	4,16	20,79	132,86	0,12	10,16	0,04	0,18	34,41	80,59	28,35	1,19
128	Котлета домашняя	100	11,8	22,3	7,1	276,4	0,12	0,24	0,04	0,14	35,47	119,55	16,68	1,77
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		27,85	30,55	105,65	838,68	0,52	29,4	0,41	0,47	140,64	370,31	135,45	10,18
	Всего за день		65,28	78,6	200,54	1576,75	0,83	31,49	1,93	2,47	1070,51	1322,07	207,27	23,05

День: третий
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
70	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
311	Плов с курицей	200	20,25	22,63	35,27	426,27	0,11	1,73	0,24	2,8	22,78	207,3	42,29	1,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	8,37	0	1,80	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
			30,85	25,53	121,54	858,97	0,35	12,93	0,29	3,7	73,77	348,06	111,75	5,06

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
102	Суп фасолевый с мясом	200	3,3	5,1	10,1	100,2	0,06	5,06	0,22	0,06	24,36	55,24	19,3	0,83
331	Макароны отварные с маслом	150	5,5	6,2	34,9	218	0,07	0	0,03	0,11	12,75	41,67	7,54	0,96
260	Гуляш	100	15,08	17,36	3,42	230,08	0,05	0,92	0,01	2,8	20,28	133,45	18,47	2,02
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,7	59,3	0	0,02	0	0	10,77	3,71	3,82	0,37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		32,94	31,83	99,97	850,91	0,35	21,69	0,36	2,97	209,16	405,61	88,39	7,58
	Всего за день		63,79	57,36	221,51	1709,88	0,7	34,62	0,65	6,67	282,93	753,67	200,14	12,64

День: четвертый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
12	Кукуруза консервированная	60	1,7	0,1	3,5	21,7	0,05	2,23	0	0	10,04	31,14	10,55	0,35
128	Картофельное пюре	150	2,98	4,16	20,79	132,86	0,12	10,16	0,04	0,18	34,41	80,59	28,35	1,19
237	Рыба запеченая	100	16,2	19	3,2	260	0,02	0,8	0,2	0	38	25,3	26	0,8
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		28,71	27,62	72,33	676,11	0,31	15,48	0,24	0,28	222,25	279,47	93,66	6,46

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
108	Суп с клецками на куринне	200	4,7	9,5	18,5	178,5	0,07	3,76	0,21	0,21	29,95	63,1	18,26	0,9
292	Капуста тушеная с курицей	200	15,9	20,8	7,5	282,1	0,08	17,86	0,68	0,08	68,44	165,1	38,32	2,34
411	Кисель	200	0	0	26,3	105,1	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	16	11	8	2,2
	Итого		25,6	31,3	91,8	755,5	0,31	31,62	0,9	0,29	138,54	304,42	79,81	8,24
	Всего за день		54,31	58,92	164,13	1431,61	0,62	47,1	1,14	0,57	360,79	583,89	173,47	14,7

День: пятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
331	Макаронные отварные с маслом	150	5,48	6,25	34,94	218	0,07	0	0,03	0,11	12,74	41,67	7,54	0,96
278	Гейфтели с соусом	80	12,99	15,66	11,23	239,99	0,05	1,13	0,04	2,8	28,07	131,09	20,45	1,79
331	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,8	60,2	0	0,5	0	0	11,85	4,3	4,14	0,4
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
			23,97	24,21	97,54	720,59	0,31	26,63	0,22	2,91	76,26	255,46	93,73	5,95

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
94	Суп крестьянский с крупой	200	3	5,6	10,9	105,8	0,06	3,38	0,19	0,08	18,84	50,99	18,46	0,72
260	Азу с огурцами и картофелем	200	16,71	20,44	18,19	316,7	0,13	8,9	0,01	0,7	21,33	181,18	38,34	2,8
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
Итого			28,94	29,3	83,23	734,85	0,34	14,57	0,2	0,88	185,37	400,71	91,26	8,84
Всего за день			52,91	53,51	180,77	1455,44	0,65	41,2	0,42	3,79	261,63	656,17	184,99	14,79

День: шестой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
190	Каша "Дружба"	220	6,66	9,7	29,53	232,95	0,1	0,86	0,05	1,3	175,28	158,06	31,98	0,56
14	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	0,01	0,21	0,1	0	264	150	10,5	0,3
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0,02
432	Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0	111,41	87,89	19,03	0,4
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
итого			20,26	31	76,63	651,35	0,25	1,59	0,24	1,3	558,89	432,75	69,11	2,88

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
84	Щи из свежей капусты	200	1,8	5,6	7,7	93,9	0,04	10,85	0,19	0,08	48,18	40,62	18,38	0,87
181	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166	0,04	0	0,03	0	20	134	17	1
237	Рыба запеченая	110	17,3	9,7	10,4	198,1	0,12	0,76	0,08	0,34	77,65	262,14	57,84	1,71
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	47	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
Итого			28,6	20,7	97,89	707,8	0,39	49,57	0,31	0,42	198,4	522,64	121,51	7,48
Всего за день			48,86	51,7	174,52	1359,15	0,64	51,16	0,55	1,72	757,29	955,39	190,62	10,36

День: седьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
214	Омлет натуральный	150	14,67	19,83	2,65	247,95	0,07	0,21	0,3	2,1	100,37	220,2	16,7	2,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
ГП	Кондитерские изделия (в ассортименте)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0	0	0	7,25	22,5	5	0,53
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			23,99	26,5	74,39	644,17	0,23	6,3	0,3	2,1	246,82	387,94	47,26	5,48

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	19,2	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
99	Суп гороховый с мясом	200	5,9	5,8	15	136,5	0,14	3,76	0,19	0,08	36,62	75,44	27,77	1,69
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0	0,02	2,3	22,56	186,84	125,54	4,4
279	Тефтели с соусом	80	5,7	8,6	7,7	133	0,02	0,52	0	0	7,26	55,53	8,72	0,77
411	Кисель	200	0	0	26,3	105,1	0	0	0	0	11,51	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		26,16	21,52	126,75	816,98	0,62	57,24	0,32	2,38	133,92	415,61	200,25	10,36
	Всего за день		50,15	48,02	201,14	1461,15	0,85	63,54	0,62	4,48	380,74	803,55	247,51	15,84

День: восьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
292	Капуста тушеная с курицей	200	19,91	27	7,51	353,66	0,11	18,03	0,67	2,1	71,22	198,47	42,02	2,67
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
			23,91	28,9	49,92	541,67	0,27	55,99	0,68	2,1	121,19	250,25	62,28	4,37

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	19,2	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	4,3	13,2	113,6	0,07	5	0,28	0,08	26,67	46,56	20,44	0,78
331	Макаронные отварные с маслом	150	5,48	6,25	34,94	218	0,07	0	0,03	0,11	12,74	41,67	7,54	0,96
260	Гуляш	100	15,08	17,36	3,42	230,08	0,05	0,92	0,01	2,8	20,28	133,45	18,47	2,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	8,37	0	1,8	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
	Итого		31,36	28,61	98,06	781,78	0,36	20,92	0,42	2,99	89,06	298,18	73,55	7,16
	Всего за день		55,27	57,51	147,98	1323,45	0,63	76,91	1,1	5,09	210,25	548,43	135,83	11,53

День: девятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ттк	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	19,2	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0	0,02	2,3	22,56	186,84	125,54	4,4
237	Рыба запеченая	100	16,2	19	3,2	260	0,02	0,8	0,2	0	38	25,3	26	0,8
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
			29,53	27,21	83,75	697,04	0,41	17,4	0,32	2,4	88,76	275,14	178,34	9,92

Обед

№ ттк	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
96	Рассольник со сметаной	200	2	5	13,5	111,9	0,07	5,38	0,2	0,06	34,57	58,47	21,08	0,86
306	Голубцы ленивые	240	19,4	21,8	20	355,5	0,09	28,62	0,46	0,12	97,38	212,29	53,28	3,77
377	Чай с лимоном	200	0	0	19,4	78,4	0	0,48	0	0	7,53	0,66	1,72	0,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		30,46	30,07	94,94	812,69	0,35	73,13	0,67	0,18	307,05	444,34	114,33	7,57
	Всего за день		59,99	57,28	178,69	1509,73	0,76	90,53	0,99	2,58	395,81	719,48	292,67	17,49

День: десятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ттк	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
70	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
259	Жаркое по-домашнему	200	18,92	21,17	19,76	345,42	0,15	10,32	0,02	0,9	32,88	208,2	44,53	3,3
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			26,28	25,44	74,22	643,98	0,26	12,21	0,02	0,9	184,05	355,32	75,58	5,22

Обед

№ ттк	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
100	Суп картофельный с макрон изделиями	200	4,1	5,9	16,1	134,6	0,08	5,35	0,19	0,08	27,22	62,24	20,83	1
311	Плов с курицей	200	20,25	22,63	35,27	426,27	0,11	1,73	0,24	2,8	22,78	207,3	42,29	1,74
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0	0	0	12,6	60,9	13,3	2,8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	20			32	22	18	4,4
	Итого		30,32	29,72	110,46	834,09	0,37	28,68	0,43	2,98	107,2	365,04	101,62	12,46
	Всего за день		56,6	55,16	184,68	1478,07	0,63	40,89	0,45	3,88	291,25	720,36	177,2	17,68

		Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Итого за 10 дней	558,4	558,83	1890,77	14899,16	6,96	513,3	8,43	33,78	4516,72	7955,05	2054,33	149,9
	Итого за один день	55,8	55,883	189,077	1489,916	0,696	51,33	0,843	3,378	451,672	795,505	205,433	14,99
	Суточная потребность	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	Процент удовлетворения суточной	73	71	56,4	63	58	86	120	34	41	48	82	125

**Примерное меню школьных завтраков и обедов для столовых
работающих на сырье.**

День: первый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
189	Каша манная молочная	250	8,2	12,75	57,46	406,47	0,13	9,96	0,13	0	110,8	250,14	36,6	1,39
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,28	63	0	0	0	0	22	0	4,8	1
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0	0	8,7	27	6	0,63
433	Какао с молоком	200	3,3	2,7	19,4	116	0,03	0,52	0,02	0	107,41	83,79	19,48	0,48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
			24,7	24,02	140,86	939,14	0,35	20,48	0,2	0	268,61	445,48	121,23	6,7

Обед

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
71	Овощи свежие нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,4	0,01	0	12,42	22,68	7,56	0,54
76	Борщ со сметаной	280	2,5	9,3	13,8	153,9	0,07	10,52	0,27	0,11	53,52	61,61	28,49	1,32
237	Рыба запеченая	110	17,6	5,1	7	147	0,11	1,34	0,21	0	50,7	248,25	58,68	1,02
304	Рис отварной	180	4,35	6,22	45,54	255,45	0,04	0	0,03	2,3	27,64	87,95	32,41	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	8,37	0	1,80	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		35,89	24,16	133,82	933,04	0,43	14,95	0,52	2,41	292,45	611,23	163,8	7,91
	Всего за день		60,59	48,18	274,68	1872,18	0,78	35,43	0,72	2,41	561,06	1056,71	285,03	14,61

День: второй
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
223	Запеканка из творога	200	29,5	19,5	33,9	434,8	0,07	0,37	0,12	0,31	266,84	335,62	39,93	1,18
14	Сыр порционно	35	8,1	10,4	0	127,2	0,01	0,18	0,11	0	582,75	403,03	32,55	0,35
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0
432	Кофейный напиток	200	1,61	1,21	22,73	108,57	0,02	0,26	0,01	0	60	42,35	9,85	0,17
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		47,27	42,45	89,13	964,27	0,22	1,5	0,31	0,31	1042,29	934,59	108,64	4,3

Обед

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	280	7,4	8,3	18,4	178,1	0,09	6,99	0,38	0,08	35,05	64,36	28,46	1,06
474	Котлета	100	18,1	20,5	8,4	290,5	0,15	0,01	0,02	1,36	18,04	162,19	22,05	2,22
128	Картофель пюре	180	3,59	4,97	24,94	159,4	0,15	12,18	0,04	0,2	41,3	96,67	33,99	1,42
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		39,57	35,54	134,14	1046,18	0,7	45,78	0,59	1,74	143,19	475,12	166,6	12,82
	Всего за день		86,84	77,99	223,27	2010,45	0,92	47,28	0,9	2,05	1185,48	1409,71	275,24	17,12

День: третий
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн. к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
70	Овощи консервированн	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
311	Плов с курицей	220	22,27	24,89	38,82	469,02	0,12	1,9	0,27	2,9	25,07	228,11	46,52	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
ГП	Хлеб ржано-пшеничны	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Фрукты	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		29,13	26,06	109,13	818,98	0,34	18,5	0,32	2,9	69,19	341,02	112,43	6,23

Обед

№ техн. к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
102	Суп фасолевый с мясом	280	3,91	7,81	10,82	149,2	0,08	5,4	0,27	1,9	32,11	64,65	22,35	0,94
331	Макаронны отварные с маслом	180	5,8	7,4	37	238	0,07	0	0,04	0,15	14,07	44,37	8,01	1,02
260	Гуляш	100	15,3	17,4	4,8	236,6	0,04	0,92	0,01	2,8	20,59	134,99	18,77	2,04
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		36,65	36,15	120,92	1006,74	0,43	22,01	0,42	4,85	222,77	450,35	97,66	9
	Всего за день		65,78	62,21	230,05	1825,72	0,77	40,51	0,74	7,75	291,96	791,37	210,09	15,23

День: четвертый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн. к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
12	Кукуруза консервированная	60	1,7	0,1	3,5	21,7	0,05	2,23	0	0	10,04	31,14	10,55	0,35
128	Картоф пюре	180	3,59	4,97	24,94	159,4	0,15	12,18	0,04	0,2	41,3	96,67	33,99	1,42
237	Рыба запеченая	110	17,6	5,1	7	147	0,11	1,34	0,21	0	50,7	248,25	58,68	1,02
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничны	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Хлеб ржано-пшеничны	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
	Итого		28,16	10,93	82,58	544,09	0,45	17,35	0,25	0,3	126,34	445,21	122,77	7,91

Обед

№ техн. к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
108	Суп с клецками на курином б-не	280	7,02	11,1	25,7	229,8	0,1	5,28	0,26	1,01	41,12	90,76	25,77	1,3
346	Капуста тушеная с курицей	250	24,92	33,73	9,37	410,5	0,13	22,53	0,83	2,3	89,04	248,13	52,55	3,34
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
с	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
ГП	Фрукты	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		44,38	48,77	128,63	1159,62	0,48	38,5	1,14	3,31	289,51	561,95	157,11	9,64
	Всего за день		72,54	59,7	211,21	1703,71	0,93	55,85	1,39	3,61	415,85	1007,16	279,88	17,55

День: пятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
70	Овощи консервированн	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
331	Макароны отварные с маслом	180	5,8	7,4	37	238	0,07	0	0,04	0,13	14,07	44,37	8,01	1,02
279	Тефтели мясные с соусом	80	13,6	15,7	15,3	259,4	0,05	1,13	0,03	0,12	29,04	135,73	21,31	1,83
377	Чай с лимоном	200	0,03	0	14,61	59,06	0	0,48	0	0	7,53	0,66	1,72	0,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничны	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
			25,73	24,27	109,33	792,63	0,3	12,81	0,12	0,25	82,76	278,27	92,95	6,41

Обед

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
94	Суп крестьянский с крупой	280	4,67	9,3	15,2	163,9	0,09	4,55	0,25	0,09	26,23	74,7	26,01	1,02
260	Азу с огурцами и картофелем	220	18,39	22,49	20,01	356,49	0,14	9,8	0,01	0,98	23,49	199,33	42,22	3,1
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		34,97	35,42	106,28	914,3	0,45	16,64	0,26	1,17	202,12	477,37	110,29	11,04
	Всего за день		60,7	59,69	215,61	1706,93	0,75	29,45	0,38	1,42	284,88	755,64	203,24	17,45

День: шестой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
190	Каша "Дружба"	250	7,57	11,01	33,57	264,72	0,1	0,98	0,07	1,4	199,31	179,65	36,36	0,65
14	Сыр порционнo	35	8,1	10,4	0	127,2	0,01	0,18	0,11	0	582,75	403,03	32,55	0,35
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0
432	Кофейный напиток	200	1,61	1,21	22,73	108,57	0,02	0,26	0,01	0	60	42,35	9,85	0,17
ГП	Хлеб ржано-пшеничны	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
	Итого		21,68	31,49	83,95	708,06	0,25	1,42	0,26	1,4	854,76	683,58	91,11	3,77

Обед

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
84	Ши из свежей капусты	280	2,4	5,7	10,6	108,9	0,06	15,18	0,25	0,08	62,16	54,06	25,24	1,19
237	Рыба запеченая	110	17,5	7,4	6,1	163,8	0,11	1,34	0,23	0,05	50,81	247,66	58,48	1,01
181	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	6,9	31,5	206,2	0,04	0	0,04	0,12	27,04	143,22	18,8	0,92
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		32,38	21,17	116,84	799,27	0,47	54,48	0,53	0,25	202,58	557,62	136,08	7,62
	Всего за день		54,06	52,66	200,79	1507,33	0,72	55,9	0,79	1,65	1057,34	1241,2	227,19	11,39

День: седьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
214	Омлет натуральный	180	17,62	23,84	3,18	297,94	0,08	0,26	0,35	2,2	120,62	264,32	20,06	3,06
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0	0	8,7	27	6	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		28,44	29,78	85,77	755,53	0,26	6,35	0,35	2,2	273,02	458,31	56,37	7,09

Обед

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
99	Суп гороховый с мясом	280	8,7	8,9	21	199,5	0,2	5,25	0,26	0,08	53,1	109,03	39,22	2,41
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,45	45,91	298,2	0,27	0	0,02	2,3	27,06	224,2	150,64	5,28
279	Тефтели с соусом	80	5,7	8,6	7,7	133	0,02	0,52	0	0	7,26	55,53	8,72	0,77
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		33,33	26,22	159,24	1020,25	0,79	58,73	0,39	2,38	162,14	521,36	244,4	13,56
	Всего за день		61,77	56	245,01	1775,78	1,05	65,08	0,74	4,58	435,16	979,67	300,77	20,65

День: восьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
292	Капуста тушеная с курицей	250	24,92	33,73	9,37	441,9	0,13	22,53	0,83	2,3	89,04	248,13	52,55	3,34
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		30,02	34,5	58,93	670,48	0,31	60,49	0,84	2,3	143,51	321,66	77,56	6,04

Обед

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	280	7,4	5,4	18,4	151,9	0,09	6,99	0,36	2,1	35,05	64,31	28,46	1,06
331	Макаронные отварные с маслом	180	5,8	7,4	37	238	0,08	0	0,04	0,15	15,31	50,01	9,04	1,15
260	Гуляш	100	15,08	17,36	3,42	236,6	0,05	0,92	0,01	2,8	20,28	133,45	18,47	2,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
	Итого		36,82	31,23	135,64	979,05	0,5	28,31	0,51	5,05	110,84	374,47	92,87	10,03
	Всего за день		66,84	65,73	194,57	1649,53	0,81	88,8	1,35	7,35	254,35	696,13	170,43	16,07

День: девятый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,45	45,91	290,9	0,27	0	0,02	2,3	27,06	224,2	150,64	5,28
237	Рыба запеченая	110	17,6	5,1	7	147	0,11	1,34	0,21	0	50,7	248,25	58,68	1,02
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
			33,72	13,41	102,35	668,29	0,56	17,94	0,33	2,4	110,46	557,2	240,87	12,02

Обед

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
96	Рассольник со сметано	280	2,8	8,8	18,8	170,4	0,09	7,52	0,26	0,08	47,24	80,13	29,26	1,21
306	Голубцы ленивые	240	20,5	22,7	19,7	367,1	0,1	29,45	0,47	0,12	99,14	222,3	54,9	3,94
377	Чай с лимоном	200	0,03	0	14,61	59,06	0	0,48	0	0	7,53	0,66	1,72	0,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		35,07	35,14	112,08	945,01	0,45	76,1	0,74	0,2	328,68	510,81	131,73	9,69
	Всего за день		68,79	48,55	214,43	1613,3	1,01	94,04	1,07	2,6	439,14	1068,01	372,6	21,71

День: десятый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
70	Овощи консервированн	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
259	Жаркое по-домашнему	250	23,63	26,43	24,7	430,3	0,19	12,9	0,03	1,1	41,28	260,33	55,67	4,12
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			32,09	29,57	86,31	769,43	0,32	14,79	0,03	1,1	196,95	429,2	91,47	7,04

Обед

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
100	Суп картофельный с макрон изделиями	280	5,61	5,95	22,58	166,6	0,13	7,5	0,23	2,9	35,38	85,29	28,93	1,37
311	Плов с курицей	220	22,27	24,89	38,82	453,2	0,12	1,9	0,27	2,9	25,07	228,11	46,52	1,91
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		37,63	32,5	141,49	1023,58	0,52	21	0,55	5,9	100,85	449,7	145,55	10,8
	Всего за день		69,72	62,07	227,8	1793,01	0,84	35,79	0,58	7	297,8	878,9	237,02	17,84

	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
Итого за 10 дней	667,6	592,78	2237,42	17457,94	8,58	548,1	8,66	40,42	5223,02	9884,5	2561,5	169,62
Итого за один день	66,8	59,278	223,742	1745,794	0,858	54,81	0,866	4,042	522,302	988,45	256,15	16,962
Суточная потребность	90	92	383	2713	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17
Процент удовлетворения суточной потребности	74	64	58,4	64	61	78	96	34	44	55	85	100



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Красноярскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю)

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Красноярскому краю в городе Канске
Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613
тел./факс (8-391-61) 2-71-88
E-mail: kansk@24.rospotrebnadzor.ru
<http://24.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608
ИНН/КПП 2466127415/245032001

19.09.2022 № 24-03-01/02-544-1012

на № _____ от _____

Электронной почтой

Директору МКОУ
Устьянская СОШ

В.С. Ермоленко

Email: ustyanskaya-sosh@yandex.ru

О рассмотрении меню

Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске рассмотрено представленное примерное циклическое меню для организации горячего питания в столовой МКОУ Устьянская СОШ (вход. № 24-39237-2022 от 15.09.2022). По результатам анализа, рассмотренное меню соответствует требованиям и рекомендациям санитарного законодательства и допускается для организации двухразового питания обучающихся в столовой, имеющей набор помещений и оборудования для работы на сырье.

Начальник

В.В. Хорохордин

О.В. Цуприкова тел. 8391(61)2-08-14