

Согласовано:

И.о. Главный государственный врач  
по городу Сосновый Бор Ленинградской области

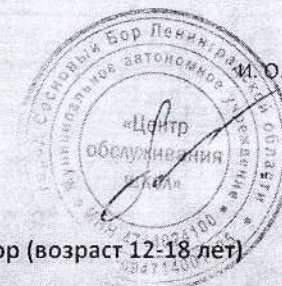
И.Е. Егорова

Д.И. Тюгенов



2021

Примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных школ города Сосновый Бор (возраст 12-18 лет)



Утверждаю

И.О. Директора МАУ "ЦОШ"

И.И. Галкина

2021

| № рец.                  | Наименование блюд                      | Масса порции, грамм | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |                |
|-------------------------|----------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                         |                                        |                     | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С            | А (мкг)       | Е            | Ca                        | P            | Mg            | Fe           | PЭ             |
|                         | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1-Й)</b>          |                     |                      |               |               |                                |               |              |               |              |                           |              |               |              |                |
|                         | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                     |                      |               |               |                                |               |              |               |              |                           |              |               |              |                |
| М-ДОУ                   | Каша из смеси круп с яблоками          | 250                 | 10,701               | 11,380        | 45,120        | 325,670                        | 0,170         | 2,710        | 44,750        | 0,595        | 182,510                   | 226,260      | 79,010        | 2,480        | 70,250         |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200                 | 0                    | 0             | 10,981        | 43,902                         | 0,001         | 0,1          |               | 0            | 4,95                      | 8,24         | 4,4           | 0,853        | 0              |
| 399                     | Фрукты (Мандарин)                      | 115                 | 0,6                  | 0,45          | 15,45         | 70,5                           | 0,03          | 7,5          | 15,45         | 0,6          | 28,5                      | 24           | 18            | 3,45         | 3000           |
| 15                      | Сыр порционный                         | 20                  | 4,64                 | 5,9           | 0,42          | 71,66                          | 0,01          | 0,14         | 52            | 0,1          | 176                       | 100          | 7             | 0,2          | 38,7           |
|                         | Йогурт "Нежный"                        | 100                 | 4,01                 | 1,504         | 5,9           | 53,51                          | 0,031         | 0,71         | 11,08         |              | 138                       | 110,3        | 14,3          | 0,09         |                |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20                  | 1,58                 | 0,2           | 9,66          | 47                             | 0,032         |              |               | 0,26         | 4,6                       | 17,4         | 6,6           | 0,4          |                |
|                         | <b>Промежуточное питание</b>           |                     |                      |               |               |                                |               |              |               |              |                           |              |               |              |                |
|                         | Молоко Школьное 2,5                    | 200                 | 5,8                  | 5             | 9,6           | 108                            | 0,04          | 1,2          | 20            |              | 240                       | 108          | 28            | 0,2          | 44             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>889,5</b>        | <b>27,331</b>        | <b>24,434</b> | <b>97,131</b> | <b>720,242</b>                 | <b>0,314</b>  | <b>12,36</b> | <b>143,28</b> | <b>1,555</b> | <b>774,56</b>             | <b>594,2</b> | <b>157,31</b> | <b>7,673</b> | <b>3152,95</b> |
|                         | <b>ОБЕД</b>                            |                     |                      |               |               |                                |               |              |               |              |                           |              |               |              |                |
| 71                      | Нарезка овощная                        | 60                  | 0,54                 | 0,09          | 1,71          | 10,5                           | 0,027         | 9,6          |               | 0,24         | 9,3                       | 16,8         | 10,2          | 0,42         | 42,9           |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной              | 250/10              | 2,28                 | 6,201         | 11,25         | 109,89                         | 0,089         | 21,3         | 12,5          | 2,38         | 37,5                      | 59,81        | 22,88         | 0,83         | 219,23         |
| 278,33                  | Тефтели из говядины, соус смет. томато | 60/50               | 8,13                 | 9,01          | 10,72         | 157                            | 0,06          | 0,78         | 35,75         | 2,24         | 40,24                     | 97,8         | 19,8          | 0,88         | 45,83          |
| 305                     | Рис припущенный                        | 180                 | 4,41                 | 4,97          | 46,25         | 247,45                         | 0,05          | 0            | 24            | 0,31         | 7,96                      | 95,71        | 31,29         | 0,65         | 27             |
| 342                     | Компот из свежих яблок                 | 200                 | 0,16                 | 0,16          | 27,88         | 114,6                          | 0,12          | 0,9          |               | 0,04         | 14,18                     | 4,4          | 5,14          | 0,952        | 2              |

|                                      |                                      |               |               |               |                |                 |              |              |               |              |                |                |                |               |                |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
|                                      | Хлеб пшеничный                       | 20            | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 47              | 0,032        |              |               | 0,26         | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,4           |                |
|                                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 35            | 2,31          | 0,42          | 11,648         | 60,9            | 0,07         |              |               | 0,35         | 9,3            | 67,2           | 19,95          | 1,575         | 0,35           |
|                                      | Салфетка влажная гигиеническая       |               |               |               |                |                 |              |              |               |              |                |                |                |               |                |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                      | <b>495</b>    | <b>19,41</b>  | <b>21,051</b> | <b>119,118</b> | <b>747,34</b>   | <b>0,448</b> | <b>32,58</b> | <b>72,25</b>  | <b>5,82</b>  | <b>123,08</b>  | <b>359,12</b>  | <b>115,86</b>  | <b>5,707</b>  | <b>337,31</b>  |
| <b>Всего за Понедельник -1неделя</b> |                                      | <b>1384,5</b> | <b>46,741</b> | <b>45,485</b> | <b>216,249</b> | <b>1467,582</b> | <b>0,762</b> | <b>44,94</b> | <b>215,53</b> | <b>7,375</b> | <b>897,64</b>  | <b>953,32</b>  | <b>273,17</b>  | <b>13,38</b>  | <b>3490,26</b> |
| <b>ВТОРНИК (ДЕНЬ 2-Й)</b>            |                                      |               |               |               |                |                 |              |              |               |              |                |                |                |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                      |               |               |               |                |                 |              |              |               |              |                |                |                |               |                |
| 71                                   | Помидоры св порционные               | 20            | 0,220         | 0,040         | 0,760          | 4,800           | 0,012        | 5,000        | 0,000         | 0,140        | 2,800          | 5,200          | 4,000          | 0,180         | 26,600         |
| 271                                  | Котлета домашняя с маслом            | 80/10         | 11,18         | 17,74         | 8,42           | 270             | 0,14         | 0,2          | 42,8          | 1,349        | 16,18          | 109,92         | 16,44          | 1,76          | 30,76          |
| 309                                  | Макаронные изделия отварные          | 180           | 6,78          | 5,145         | 43,224         | 246,51          | 0,104        | 0            | 24            | 0,978        | 14,392         | 55,314         | 9,87           | 1,002         | 27             |
| 382                                  | Какао с молоком                      | 200           | 3,88          | 3,1           | 16,186         | 109,45          | 0,024        | 0,6          | 10,12         | 0,012        | 125,12         | 116,2          | 31             | 1,013         | 22,13          |
|                                      | Хлеб пшеничный                       | 25            | 1,975         | 0,25          | 12,075         | 58,75           | 0,04         |              |               | 0,325        | 5,75           | 21,75          | 8,25           | 0,5           |                |
| <b>Промежуточное питание</b>         |                                      |               |               |               |                |                 |              |              |               |              |                |                |                |               |                |
|                                      | Молоко Школьное 2,5                  | 200           | 5,8           | 5             | 9,6            | 108             | 0,04         | 1,2          | 20            |              | 240            | 108            | 28             | 0,2           | 44             |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                      | <b>735</b>    | <b>29,835</b> | <b>31,275</b> | <b>90,265</b>  | <b>797,51</b>   | <b>0,36</b>  | <b>7</b>     | <b>96,92</b>  | <b>2,804</b> | <b>404,242</b> | <b>416,384</b> | <b>97,56</b>   | <b>4,655</b>  | <b>150,49</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                      |               |               |               |                |                 |              |              |               |              |                |                |                |               |                |
| 71                                   | Огурцы св.порционные                 | 20            | 0,14          | 0,03          | 0,38           | 2,20            | 0,01         | 1,40         | 0,00          | 0,02         | 3,40           | 6,00           | 2,80           | 0,10          | 2,00           |
| 96                                   | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10        | 2,15          | 5,378         | 17,24          | 126,53          | 0,105        | 16,63        |               | 2,358        | 19,625         | 63,438         | 26,275         | 0,946         | 202,875        |
| 238                                  | Хлебцы рыбные с маслом               | 100/10        | 14,71         | 10,203        | 0,334          | 193,72          | 0,0501       | 0,384        | 6,794         | 6,858        | 49,56          | 158,68         | 20,29          | 0,63          | 84             |
| 312                                  | Картофельное пюре                    | 180           | 3,678         | 5,778         | 24,527         | 165,44          | 0,168        | 21,79        | 0             | 0,169        | 44,376         | 103,914        | 33,3           | 0             | 38,88          |
| 342                                  | Компот из смородины с вит "С"        | 200           | 0,52          | 0,18          | 28,86          | 122,6           | 0,014        | 27,6         |               | 0            | 0              | 23,7           | 18,4           | 13,42         | 0,712          |
|                                      | Хлеб пшеничный                       | 20            | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 47              | 0,032        |              |               | 0,26         | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,4           |                |
|                                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 35            | 2,31          | 0,42          | 11,69          | 60,9            | 0,07         |              |               | 0,35         | 11,55          | 67,9           | 19,95          | 1,575         | 0,35           |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                      | <b>775</b>    | <b>25,09</b>  | <b>22,19</b>  | <b>92,69</b>   | <b>718,39</b>   | <b>0,45</b>  | <b>67,80</b> | <b>6,79</b>   | <b>10,02</b> | <b>133,11</b>  | <b>441,032</b> | <b>127,615</b> | <b>17,071</b> | <b>328,817</b> |
| <b>Всего за Вторник-1неделя</b>      |                                      | <b>1510</b>   | <b>54,92</b>  | <b>53,47</b>  | <b>182,96</b>  | <b>1515,90</b>  | <b>0,81</b>  | <b>74,80</b> | <b>103,71</b> | <b>12,82</b> | <b>537,35</b>  | <b>857,42</b>  | <b>225,18</b>  | <b>21,73</b>  | <b>479,31</b>  |

|                        | СРЕДА (ДЕНЬ 3-Й)                                          |        |        |        |         |         |        |        |         |        |          |          |         |        |         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|
|                        | ЗАВТРАК                                                   |        |        |        |         |         |        |        |         |        |          |          |         |        |         |
| 175                    | Каша молочная "Дружба"                                    | 250/10 | 7,6    | 13,98  | 41,85   | 325     | 0,13   | 1,2    | 68,5    | 0,2    | 166,73   | 195,9    | 46,53   | 1,01   | 77,13   |
|                        | Слойка с плодово-ягодной начинкой                         | 50     | 15,29  | 12,38  | 18,85   | 256     | 0,39   | 13,93  | 6088    | 2,545  | 42,04    | 359,44   | 66,73   | 6,35   | 6222    |
|                        | Йогурт "Нежный"                                           | 100    | 4,01   | 1,504  | 5,9     | 53,51   | 0,031  | 0,71   | 11,08   |        | 138      | 110,3    | 14,3    | 0,09   |         |
| 378                    | Чай с молоком                                             | 200    | 1,52   | 1,35   | 15,9    | 81      | 0,04   | 1,33   | 10      |        | 126,6    | 92,8     | 15,4    | 0,41   | 11,1    |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 25     | 1,975  | 0,25   | 12,075  | 58,75   | 0,04   |        |         | 0,325  | 5,75     | 21,75    | 8,25    | 0,5    |         |
|                        | Промежуточное питание                                     |        |        |        |         |         |        |        |         |        |          |          |         |        |         |
|                        | Молоко Школьное 2,5                                       | 200    | 5,8    | 5      | 9,6     | 108     | 0,04   | 1,2    | 20      |        | 240      | 108      | 28      | 0,2    | 44      |
| Итого за Завтрак       |                                                           | 597    | 36,195 | 34,464 | 104,175 | 882,26  | 0,671  | 18,37  | 6197,58 | 3,07   | 719,12   | 888,19   | 179,21  | 8,56   | 6354,23 |
|                        | ОБЕД                                                      |        |        |        |         |         |        |        |         |        |          |          |         |        |         |
| 45/2015                | Салат из свежей капусты                                   | 100    | 1,56   | 3,841  | 8,29    | 75,12   | 0,0334 | 36,32  |         | 1,77   | 41,1154  | 30,895   | 15,71   | 0,56   | 10,02   |
| 102                    | Суп картофельный с рисом                                  | 250    | 5,001  | 7,43   | 24,46   | 185,15  | 0,098  | 11,75  | 8,75    | 2,42   | 16,91    | 90,96    | 29,24   | 1,021  | 206,5   |
| 294                    | Котлеты рубленные из мяса птицы (куры) с соусом сметанным | 50/50  | 12,661 | 14,424 | 12,162  | 229,65  | 0,092  | 1,14   | 39,9    | 2,705  | 18,832   | 114,45   | 19,518  | 1,497  | 22,8    |
| 311                    | Картофель в молоке                                        | 180    | 6,78   | 5,145  | 43,22   | 246,51  | 0,104  |        | 24      | 0,978  | 14,39    | 55,314   | 9,871   | 1,002  | 27      |
| 348                    | Компот из кураги с вит "С"                                | 200    | 0,78   | 0,046  | 27,63   | 114,8   | 0,016  | 6      |         | 2,75   | 32,32    | 21,9     | 17,56   | 0,48   | 87,4    |
|                        | Хлеб пшеничный                                            | 20     | 1,58   | 0,2    | 9,66    | 47      | 0,032  |        |         | 0,26   | 4,6      | 17,4     | 6,6     | 0,4    |         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 35     | 2,31   | 0,42   | 11,69   | 60,9    | 0,07   |        |         | 0,35   | 11,55    | 67,9     | 19,95   | 1,575  | 0,35    |
| 399                    | Фрукты (апельсин)                                         | 200    | 1,8    | 0,4    | 20,6    | 80      | 0,08   | 120    |         | 0,4    | 68       | 46       | 26      | 0,6    |         |
| Итого за Обед          |                                                           | 875    | 32,472 | 31,906 | 157,712 | 1039,13 | 0,5254 | 175,21 | 72,65   | 11,633 | 207,7174 | 444,819  | 144,449 | 7,135  | 354,07  |
| Всего за Среда-1неделя |                                                           | 1472   | 68,667 | 66,37  | 261,887 | 1921,39 | 1,1964 | 193,58 | 6270,23 | 14,703 | 926,8374 | 1333,009 | 323,659 | 15,695 | 6708,3  |
|                        | ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4-Й)                                        |        |        |        |         |         |        |        |         |        |          |          |         |        |         |
|                        | ЗАВТРАК                                                   |        |        |        |         |         |        |        |         |        |          |          |         |        |         |
| 71                     | Огурец св. порционный                                     | 20     | 0,14   | 0,033  | 0,38    | 2,2     | 0,006  | 1,4    | 0       | 0,02   | 3,4      | 6        | 2,8     | 0,1    | 2       |
| 290/330                | Птица (Филе куриное) тушенная в соусе                     | 50/50  | 13,574 | 7,03   | 1,075   | 112,156 | 0,065  | 1,236  | 49      | 0,262  | 21,14    | 104,3    | 12,59   | 0,847  | 51,63   |

|                                 |                                                           |             |               |               |                |                 |               |                |                |               |                |                |                |               |                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|
|                                 | Хлеб пшеничный                                            | 25          | 1,975         | 0,25          | 12,075         | 58,75           | 0,04          |                |                | 0,325         | 5,75           | 21,75          | 8,25           | 0,5           |                 |
| 304                             | Рис отварной                                              | 180         | 4,44          | 7,32          | 2,28           | 283,6           | 0,0528        |                | 19,2           | 0,312         | 19,68          | 103,14         | 33,79          | 0,774         | 21,6            |
| 377                             | Чай с сахаром, лимоном                                    | 200/7       | 0,063         | 0,007         | 11,191         | 46,282          | 0,004         | 2,9            |                | 0,014         | 7,75           | 9,78           | 5,24           | 0,895         | 0,14            |
| 399                             | Фрукты (груша)                                            | 150         | 0,6           | 0,45          | 15,45          | 70,5            | 0,03          | 7,5            | 15,45          | 0,6           | 28,5           | 24             | 18             | 3,45          | 3000            |
|                                 | <b>Промежуточное питание</b>                              |             |               |               |                |                 |               |                |                |               |                |                |                |               |                 |
|                                 | Молоко Школьное 2,5                                       | 200         | 5,8           | 5             | 9,6            | 108             | 0,04          | 1,2            | 20             |               | 240            | 108            | 28             | 0,2           | 44              |
| <b>Итого за Завтрак</b>         |                                                           | <b>735</b>  | <b>26,592</b> | <b>20,09</b>  | <b>52,051</b>  | <b>681,488</b>  | <b>0,2378</b> | <b>14,236</b>  | <b>103,65</b>  | <b>1,533</b>  | <b>326,22</b>  | <b>376,97</b>  | <b>108,67</b>  | <b>6,766</b>  | <b>3119,37</b>  |
|                                 | <b>ОБЕД</b>                                               |             |               |               |                |                 |               |                |                |               |                |                |                |               |                 |
| 71                              | Помидоры св.порционные                                    | 100         | 1,169         | 0,169         | 3,841          | 21,71           | 0,06          | 25,05          |                | 0,701         | 14,028         | 26,052         | 20,04          | 0,901         | 133,26          |
| 103                             | Суп картофельный с вермишелью                             | 250         | 3,587         | 4,321         | 25,98          | 157,65          | 0,148         | 20,63          | 0              | 2,001         | 22,45          | 80,153         | 30,268         | 1,258         | 252,813         |
| 255                             | Печень по-строгановски                                    | 60/60       | 15,912        | 13,476        | 4,224          | 222             | 0,24          | 10,14          | 6938,4         | 0,8508        | 39,88          | 287,184        | 20,964         | 6             | 7459,32         |
| 128                             | Картофельное пюре                                         | 180         | 4,001         | 4,803         | 27,206         | 168,59          | 0,195         | 31,84          | 21,96          | 0,206         | 58,94          | 119,95         | 40,824         | 1,53          | 32,42           |
| 342                             | Компот из малины с вит "С"                                | 200         | 0,32          | 0,08          | 28,2           | 116,6           | 0,012         | 2,7            |                |               | 22,16          | 12             | 11,86          | 0,272         | 6,8             |
|                                 | Хлеб пшеничный                                            | 20          | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 47              | 0,032         |                |                | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,4           |                 |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 35          | 2,31          | 0,42          | 11,69          | 60,9            | 0,07          |                |                | 0,35          | 11,55          | 67,9           | 19,95          | 1,575         | 0,35            |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                                           | <b>695</b>  | <b>28,879</b> | <b>23,469</b> | <b>110,801</b> | <b>794,45</b>   | <b>0,757</b>  | <b>90,36</b>   | <b>6960,36</b> | <b>4,3688</b> | <b>173,608</b> | <b>610,639</b> | <b>150,506</b> | <b>11,936</b> | <b>7884,963</b> |
| <b>Всего за Четверг-1неделя</b> |                                                           | <b>1430</b> | <b>55,471</b> | <b>43,559</b> | <b>162,852</b> | <b>1475,938</b> | <b>0,9948</b> | <b>104,596</b> | <b>7064,01</b> | <b>5,9018</b> | <b>499,828</b> | <b>987,609</b> | <b>259,176</b> | <b>18,702</b> | <b>11004,33</b> |
|                                 | <b>ПЯТНИЦА (ДЕНЬ - 5И)</b>                                |             |               |               |                |                 |               |                |                |               |                |                |                |               |                 |
|                                 | <b>ЗАВТРАК</b>                                            |             |               |               |                |                 |               |                |                |               |                |                |                |               |                 |
| 222                             | Пудинг из творога с соусом<br>ягодным или сгущен. молоком | 180/30      | 32,62         | 25,52         | 83,57          | 694,8           | 0,252         | 1,116          | 150,12         | 0,619         | 457,236        | 506,052        | 68,004         | 2,052         | 167,328         |
| 379                             | Кофейный напиток с молоком                                | 200         | 3,9           | 3             | 17,276         | 107,88          | 0,023         | 0,784          | 10             |               | 124,766        | 90             | 14             | 0,14          | 22              |
| 416                             | Кекс столичный                                            | 40          | 5,265         | 5,69          | 30,012         | 114             | 0,293         | 0,56           | 1,6            | 2,323         | 36,397         | 72,864         | 23,48          | 0,625         | 3,52            |
|                                 | Хлеб пшеничный                                            | 25          | 1,975         | 0,25          | 12,075         | 58,75           | 0,04          |                |                | 0,325         | 5,75           | 21,75          | 8,25           | 0,5           |                 |
|                                 | <b>Промежуточное питание</b>                              |             |               |               |                |                 |               |                |                |               |                |                |                |               |                 |
|                                 | Молоко Школьное 2,5                                       | 200         | 5,8           | 5             | 9,6            | 108             | 0,04          | 1,2            | 20             |               | 240            | 108            | 28             | 0,2           | 44              |
| <b>Итого за Завтрак</b>         |                                                           | <b>682</b>  | <b>49,56</b>  | <b>39,46</b>  | <b>152,533</b> | <b>1083,43</b>  | <b>0,648</b>  | <b>3,66</b>    | <b>181,72</b>  | <b>3,267</b>  | <b>864,149</b> | <b>798,666</b> | <b>141,734</b> | <b>3,517</b>  | <b>236,848</b>  |

|                          |                                                |         |        |        |         |          |        |        |          |       |         |          |         |        |          |
|--------------------------|------------------------------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|----------|-------|---------|----------|---------|--------|----------|
|                          | ОБЕД                                           |         |        |        |         |          |        |        |          |       |         |          |         |        |          |
| 71                       | Огурец св. порционный                          | 40      | 0,28   | 0,066  | 0,76    | 4,4      | 0,012  | 2,8    |          | 0,04  | 6,8     | 12       | 5,6     | 0,1    | 2        |
| 151K                     | Уха Ростовская из филе трески                  | 250     | 8,21   | 2,38   | 14,268  | 111,437  | 0,166  | 17,78  | 9,37     | 0,575 | 22,85   | 117,81   | 30,087  | 1,055  | 2,437    |
| 259                      | Жаркое по-домашнему,<br>(говядина) 200 н       | 280     | 22,68  | 25,326 | 23,212  | 413      | 0,168  | 9,464  | 0        | 3,82  | 42,7    | 288,05   | 59,472  | 5,404  | 21       |
| 345                      | Компот из смеси ягод                           | 200     | 0,24   | 0,04   | 13,898  | 57,29    | 0,006  | 3      | 0        | 0,06  | 7,4     | 6        | 5,2     | 0,133  | 3,4      |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 20      | 1,58   | 0,2    | 9,66    | 47       | 0,032  |        |          | 0,26  | 4,6     | 17,4     | 6,6     | 0,4    |          |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 35      | 2,31   | 0,42   | 11,69   | 60,9     | 0,07   |        |          | 0,35  | 11,55   | 67,9     | 19,95   | 1,575  | 0,35     |
| Итого за Обед            |                                                | 905     | 35,3   | 28,432 | 73,488  | 694,027  | 0,454  | 33,044 | 9,37     | 5,105 | 95,9    | 509,16   | 126,909 | 8,667  | 29,187   |
| Всего за Пятница-1неделя |                                                | 1587    | 84,86  | 67,892 | 226,021 | 1777,457 | 1,102  | 36,704 | 191,09   | 8,372 | 960,049 | 1307,826 | 268,643 | 12,184 | 266,035  |
| Всего за 1неделя         |                                                | 7383,50 | 310,66 | 276,77 | 1049,97 | 8158,27  | 4,86   | 454,62 | 13844,57 | 49,17 | 3821,71 | 5439,18  | 1349,82 | 81,69  | 21948,24 |
|                          | ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ - 6И)-2                      |         |        |        |         |          |        |        |          |       |         |          |         |        |          |
|                          | ЗАВТРАК                                        |         |        |        |         |          |        |        |          |       |         |          |         |        |          |
| 376                      | Чай с сахаром 189/11                           | 200     |        |        | 10,981  | 43,902   | 0,001  | 0,1    |          |       | 4,95    | 8,24     | 4,4     | 0,853  |          |
| 306                      | Зелёный горошек консервиров                    | 45      | 1,299  | 0,006  | 2,61    | 26,64    | 0,027  | 4,38   | 6,3      | 0,102 | 55,77   | 27,6     | 9,06    | 0,33   | 28,89    |
| 212                      | Омлет натуральный с ветчиной                   | 180/20  | 18,425 | 35,525 | 3,175   | 405      | 0,163  | 0,255  | 336,5    | 0,6   | 111,5   | 286,5    | 23,425  | 3,25   | 348      |
| 399                      | Фрукты (яблоко)                                | 150     | 0,6    | 0      | 14,7    | 66,6     | 0,05   | 15     | 0        | 0,3   | 24      | 16,5     | 13,5    | 3,3    | 45       |
|                          | Хлеб пшеничный                                 | 25      | 1,975  | 0,25   | 12,075  | 58,75    | 0,04   |        |          | 0,325 | 5,75    | 21,75    | 8,25    | 0,5    |          |
|                          | Промежуточное питание                          |         |        |        |         |          |        |        |          |       |         |          |         |        |          |
|                          | Молоко Школьное 2,5                            | 200     | 5,8    | 5      | 9,6     | 108      | 0,04   | 1,2    | 20       |       | 240     | 108      | 28      | 0,2    | 44       |
| Итого за Завтрак         |                                                | 620     | 28,099 | 40,781 | 53,141  | 708,892  | 0,321  | 20,935 | 362,8    | 1,327 | 441,97  | 468,59   | 86,635  | 8,433  | 465,89   |
|                          | ОБЕД                                           |         |        |        |         |          |        |        |          |       |         |          |         |        |          |
| 71                       | Нарезка овощная                                | 100     | 0,89   | 0,149  | 2,838   | 17,43    | 0,0448 | 15,94  |          | 0,398 | 15,44   | 27,89    | 16,93   | 0,697  | 71,214   |
| 82                       | Борщ из св капусты с<br>картофелем со сметаной | 250/10  | 2,15   | 6,775  | 12,2    | 118,65   | 0,056  | 10,325 | 0        | 2,43  | 54,45   | 60,65    | 23,6    | 1,205  | 209,5    |
| 502/871                  | Рыба отварная, соус польский                   | 50/50   | 9,37   | 1,84   | 2,09    | 72       | 0,059  | 0,059  | 14       | 0,53  | 32,54   | 98,16    | 16,78   | 0,47   | 58,13    |
| 125                      | Картофель отварной с зеленью                   | 180     | 7,008  | 5,742  | 56,802  | 307,614  | 0,418  | 69,9   | 24       | 0,408 | 49,48   | 206,34   | 80,83   | 3,24   | 37,44    |
| 350                      | Кисель из вишни с вит"С"                       | 200     | 0,297  | 0,048  | 22,518  | 92,13    | 0,007  | 3,6    |          | 0,072 | 12,48   | 7,2      | 6,24    | 0,156  | 4,08     |

[illegible]

|                                  |                                                     |             |               |               |                |                 |               |               |                |                |               |                 |                |               |                |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|
|                                  | <b>ЗАВТРАК</b>                                      |             |               |               |                |                 |               |               |                |                |               |                 |                |               |                |
| 306                              | Зелёный горошек консервиров                         | 30          | 0,866         | 0,004         | 1,74           | 17,19           | 0,018         | 2,92          | 4,2            | 0,068          | 37,15         | 18,4            | 6,04           | 0,22          | 19,01          |
| 376                              | Чай с сахаром                                       | 200         |               |               | 11,979         | 47,892          | 0,001         | 0,1           |                |                | 4,95          | 8,24            | 4,4            | 0,856         |                |
| 284                              | Запеканка картофельная с печенью и сливочным маслом | 175/10      | 19,11         | 15,48         | 23,56          | 320             | 0,487         | 17,41         | 7610           | 3,181          | 52,55         | 449,3           | 83,41          | 7,94          | 7777,5         |
| 399                              | Фрукты (мандарины)                                  | 120         | 0,96          | 0,24          | 9              | 45,6            | 0,072         | 45,6          |                | 0,24           | 42            | 20,4            | 13,2           | 0,12          | 12             |
|                                  | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 47              | 0,032         |               |                | 0,26           | 4,6           | 17,4            | 6,6            | 0,4           |                |
|                                  | <b>Промежуточное питание</b>                        |             |               |               |                |                 |               |               |                |                |               |                 |                |               |                |
|                                  | Молоко Школьное 2,5                                 | 200         | 5,8           | 5             | 9,6            | 108             | 0,04          | 1,2           | 20             |                | 240           | 108             | 28             | 0,2           | 44             |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |                                                     | <b>695</b>  | <b>28,316</b> | <b>20,924</b> | <b>65,539</b>  | <b>585,682</b>  | <b>0,65</b>   | <b>67,23</b>  | <b>7634,2</b>  | <b>3,749</b>   | <b>381,25</b> | <b>621,74</b>   | <b>141,65</b>  | <b>9,736</b>  | <b>7852,51</b> |
|                                  | <b>ОБЕД</b>                                         |             |               |               |                |                 |               |               |                |                |               |                 |                |               |                |
| 29                               | Салат из сырых овощей                               | 60          | 0,644         | 3,07          | 2,195          | 39,59           | 0,025         | 10,85         |                | 1,503          | 17,3          | 19,88           | 11,78          | 0,409         | 223,61         |
| 111                              | Суп картофельный с яичными хлопьями                 | 250         | 11            | 9,25          | 15             | 182,75          | 0,0625        | 1,425         |                | 0,487          | 51,75         | 304,75          | 23,625         | 0,825         | 0              |
| 250                              | Бефстроганов                                        | 60/60       | 18,24         | 27,72         | 6,144          | 348             | 0,06          | 0,888         | 39,36          | 3,1068         | 51,98         | 205,38          | 26,94          | 2,88          | 44,16          |
| 309                              | Макаронные изделия отварные                         | 180         | 6,78          | 5,145         | 43,224         | 246,51          | 0,104         |               | 24             | 0,978          | 14,39         | 55,314          | 9,87           | 1,002         | 27             |
| 310                              | Напиток клюквенный с вит "С"                        | 200         | 0,072         |               | 23,038         | 111,6           | 0,004         | 1,8           |                |                | 10,1          | 5,4             | 2,34           | 0,066         |                |
|                                  | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,58          | 0,2           | 9,66           | 47              | 0,032         |               |                | 0,26           | 4,6           | 17,4            | 6,6            | 0,4           |                |
|                                  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 35          | 2,31          | 0,42          | 11,69          | 60,9            | 0,07          |               |                | 0,35           | 11,55         | 67,9            | 19,95          | 1,575         | 0,35           |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                     | <b>935</b>  | <b>40,626</b> | <b>45,805</b> | <b>110,951</b> | <b>1036,35</b>  | <b>0,3575</b> | <b>14,963</b> | <b>63,36</b>   | <b>6,6848</b>  | <b>161,67</b> | <b>676,024</b>  | <b>101,105</b> | <b>7,157</b>  | <b>295,12</b>  |
| <b>Всего за среду (2 неделя)</b> |                                                     | <b>1630</b> | <b>68,942</b> | <b>66,729</b> | <b>176,49</b>  | <b>1622,032</b> | <b>1,0075</b> | <b>82,193</b> | <b>7697,56</b> | <b>10,4338</b> | <b>542,92</b> | <b>1297,764</b> | <b>242,755</b> | <b>16,893</b> | <b>8147,63</b> |
|                                  | <b>ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ - 9 Й)-2</b>                       |             |               |               |                |                 |               |               |                |                |               |                 |                |               |                |
|                                  | <b>ЗАВТРАК</b>                                      |             |               |               |                |                 |               |               |                |                |               |                 |                |               |                |
| 223/334                          | Запеканка из творога с соусом сладким (клубничным)  | 150/50      | 25,07         | 16,23         | 79,19          | 585             | 0,098         | 3,15          | 111,3          | 0,92           | 245,13        | 334,2           | 47,31          | 1,62          | 130,86         |
| 382                              | Какао с молоком                                     | 200         | 3,88          | 0,1           | 16,186         | 109,45          | 0,024         | 0,6           | 10,12          | 0,012          | 125,12        | 116,2           | 31             | 1,013         | 22,12          |
| 421                              | Сдоба с маком                                       | 50          | 3,88          | 2,36          | 23,55          | 131             | 0,07          |               | 13             |                | 11            | 37              | 14,5           | 0,69          | 15             |
|                                  | Хлеб пшеничный                                      | 25          | 1,975         | 0,25          | 12,075         | 58,75           | 0,04          |               |                | 0,325          | 5,75          | 21,75           | 8,25           | 0,5           |                |

|                                 |                                    |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 399                             | Фрукты (яблоко)                    | 150         | 0,5           | 0,5             | 16             | 70,5            | 0,045        | 15           |               | 0,3           | 24             | 16,5           | 13,5           | 3,3           | 45            |
|                                 | Промежуточное питание              |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
|                                 | Молоко Школьное 2,5                | 200         | 5,8           | 5               | 9,6            | 108             | 0,04         | 1,2          | 20            |               | 240            | 108            | 28             | 0,2           | 44            |
| <b>Итого за Завтрак</b>         |                                    | <b>770</b>  | <b>41,105</b> | <b>24,44</b>    | <b>156,601</b> | <b>1062,7</b>   | <b>0,317</b> | <b>19,95</b> | <b>154,42</b> | <b>1,557</b>  | <b>651</b>     | <b>633,65</b>  | <b>142,56</b>  | <b>7,323</b>  | <b>256,98</b> |
|                                 | <b>ОБЕД</b>                        |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
| 71                              | Овощи порционные (помидоры св)     | 60          | 0,7           | 0,1             | 2,3            | 13              | 0,036        | 15           |               | 0,42          | 8,4            | 15,6           | 12             | 0,54          | 79,8          |
| 87                              | Щи из св капусты со сметаной       | 250/10      | 2,08          | 5,665           | 7,28           | 102,28          | 0,057        | 33,73        | 12,5          | 2,42          | 53,91          | 44,48          | 18,84          | 0,68          | 219,98        |
| 291                             | Плов из мяса птицы (филе бедра)    | 250         | 27,308        | 31,18           | 47,008         | 579,125         | 0,182        | 8,15         | 84            | 5,71          | 35,05          | 301,32         | 63,625         | 2,93          | 349,25        |
|                                 | Сок фруктовый                      | 200         | 1             | 0,2             | 20,2           | 92              | 0,02         | 4            |               | 0,2           | 14             | 14             | 8              | 2,8           |               |
|                                 | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,58          | 0,2             | 9,66           | 47              | 0,032        |              |               | 0,26          | 4,6            | 17,4           | 6,6            | 0,4           |               |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный               | 35          | 2,31          | 0,42            | 11,69          | 60,9            | 0,07         |              |               | 0,35          | 11,55          | 67,9           | 19,95          | 1,575         | 0,35          |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                    | <b>565</b>  | <b>34,978</b> | <b>37,765</b>   | <b>98,138</b>  | <b>894,305</b>  | <b>0,397</b> | <b>60,88</b> | <b>96,5</b>   | <b>9,36</b>   | <b>127,51</b>  | <b>460,7</b>   | <b>129,015</b> | <b>8,925</b>  | <b>649,38</b> |
| <b>Всего за Четверг-2неделя</b> |                                    | <b>1335</b> | <b>76,083</b> | <b>62,205</b>   | <b>254,739</b> | <b>1957,005</b> | <b>0,714</b> | <b>80,83</b> | <b>250,92</b> | <b>10,917</b> | <b>778,51</b>  | <b>1094,35</b> | <b>271,575</b> | <b>16,248</b> | <b>906,36</b> |
|                                 | <b>ПЯТНИЦА (ДЕНЬ -10-Й)-2</b>      |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
|                                 | <b>ЗАВТРАК</b>                     |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
| 71                              | Огурцы св.порционные               | 20          | 0,140         | 0,033           | 0,380          | 2,200           | 0,006        | 1,400        | 0,000         | 0,020         | 3,400          | 6,000          | 2,800          | 0,100         | 2,000         |
| 234                             | Котлета рыбная из трески           | 60/5        | 12,867        | 8,033           | 14,59          | 192,56          | 0,176        |              | 0,019         | 1,985         | 15,672         | 28,392         | 10,584         | 1,168         |               |
| 312                             | Картофельное пюре                  | 180         | 3,68          | 5,78            | 24,43          | 165,44          | 0,168        | 21,79        |               | 0,169         | 44,38          | 103,91         | 33,3           |               | 38,88         |
| 377                             | Чай с лимоном                      | 200/7       | 0,063         | 0,007           | 12,189         | 50,272          | 0,004        | 2,9          |               | 0,014         | 7,75           | 9,78           | 5,24           | 0,898         | 0,14          |
|                                 | Хлеб пшеничный                     | 25          | 1,975         | 0,25            | 12,075         | 58,75           | 0,04         |              |               | 0,325         | 5,75           | 21,75          | 8,25           | 0,5           |               |
|                                 | Промежуточное питание              |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
|                                 | Молоко Школьное 2,5                | 200         | 5,8           | 5               | 9,6            | 108             | 0,04         | 1,2          | 20            |               | 240            | 108            | 28             | 0,2           | 44            |
| <b>Итого за Завтрак</b>         |                                    | <b>425</b>  | <b>24,525</b> | <b>19,10333</b> | <b>73,264</b>  | <b>577,222</b>  | <b>0,434</b> | <b>27,29</b> | <b>20,019</b> | <b>2,513</b>  | <b>316,952</b> | <b>277,832</b> | <b>88,174</b>  | <b>2,866</b>  | <b>85,02</b>  |
|                                 | <b>ОБЕД</b>                        |             |               |                 |                |                 |              |              |               |               |                |                |                |               |               |
| 52+орех/13                      | Салат из свёклы с грецкими орехами | 50/10       | 0,6           | 3,037           | 5,516          | 51,75           | 0,008        | 4            |               | 1,36          | 14,8           | 17,26          | 8,8            | 0,566         | 0,8           |

|                                 |                                       |                  |               |               |                 |                  |              |               |                  |              |                 |                  |                 |               |                  |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|------------------|
| 98                              | Суп крестьянский с крупой             | 250              | 1,48          | 4,92          | 6,09            | 76,25            | 0,04         | 9,8           |                  | 0,73         | 35,86           | 33,575           | 14,175          | 0,575         | 10,165           |
| 703                             | Птица (филе куриное) тушенная в соусе | 60/60            | 17,04         | 16,99         | 209,04          | 205,2            | 0,06         | 1,02          | 53,64            | 0,18         | 20,4            | 144,84           | 16,2            | 1,38          | 27,36            |
| 302                             | Каша гречневая рассыпчатая            | 180              | 10,48         | 7,08          | 47,36           | 294,68           | 0,356        |               | 24               | 0,602        | 16,273          | 203,38           | 138,076         | 4,643         | 22,5             |
| 342                             | Компот из клубники с вит "С"          | 200              | 0,36          |               | 27,76           | 113,8            | 0,016        | 1,8           |                  |              | 18,56           | 10,4             | 4,66            | 0,352         | 106,8            |
|                                 | Хлеб пшеничный                        | 20               | 1,58          | 0,2           | 9,66            | 47               | 0,032        |               |                  | 0,26         | 4,6             | 17,4             | 6,6             | 0,4           |                  |
|                                 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 35               | 2,31          | 0,42          | 11,69           | 60,9             | 0,07         |               |                  | 0,35         | 11,55           | 67,9             | 19,95           | 1,575         | 0,35             |
| 399                             | Фрукты (яблоко)                       | 150              | 0,6           | 0,6           | 14,1            | 70,5             | 0,045        | 15            |                  | 0,3          | 24              | 16,5             | 13,5            | 3,3           | 7,5              |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                       | <b>905</b>       | <b>33,85</b>  | <b>32,647</b> | <b>317,116</b>  | <b>920,08</b>    | <b>0,582</b> | <b>16,62</b>  | <b>77,64</b>     | <b>3,482</b> | <b>122,043</b>  | <b>494,755</b>   | <b>208,461</b>  | <b>9,491</b>  | <b>175,475</b>   |
| <b>Всего за Пятница-2неделя</b> |                                       | <b>1330,00</b>   | <b>58,375</b> | <b>51,750</b> | <b>390,38</b>   | <b>1497,302</b>  | <b>1,016</b> | <b>43,91</b>  | <b>97,659</b>    | <b>5,995</b> | <b>438,995</b>  | <b>772,587</b>   | <b>296,635</b>  | <b>12,357</b> | <b>260,495</b>   |
| <b>Всего за 2 неделю</b>        |                                       | <b>7222,00</b>   | <b>321,38</b> | <b>297,47</b> | <b>1182,15</b>  | <b>8137,93</b>   | <b>4,66</b>  | <b>415,68</b> | <b>8510,19</b>   | <b>46,42</b> | <b>2959,93</b>  | <b>5148,37</b>   | <b>1336,18</b>  | <b>79,00</b>  | <b>11525,85</b>  |
| <b>Итого за 10 дней</b>         |                                       | <b>14 605,50</b> | <b>632,04</b> | <b>574,24</b> | <b>2 232,12</b> | <b>16 296,19</b> | <b>9,52</b>  | <b>870,30</b> | <b>22 354,76</b> | <b>95,60</b> | <b>6 781,64</b> | <b>10 587,55</b> | <b>2 686,00</b> | <b>160,68</b> | <b>33 474,08</b> |

|                                                        |                |                |                 |                  |              |                |                  |               |                 |                  |                 |               |
|--------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|
| <b>Итого за завтраки</b>                               | <b>323,426</b> | <b>281,797</b> | <b>925,822</b>  | <b>7848,457</b>  | <b>4,159</b> | <b>201,786</b> | <b>14949,089</b> | <b>24,313</b> | <b>5303,271</b> | <b>5563,646</b>  | <b>1239,095</b> | <b>64,613</b> |
| <b>Среднее значение за завтраки (без учета потерь)</b> | <b>32,343</b>  | <b>28,180</b>  | <b>92,582</b>   | <b>784,846</b>   | <b>0,416</b> | <b>20,179</b>  | <b>1494,909</b>  | <b>2,431</b>  | <b>530,327</b>  | <b>556,365</b>   | <b>123,910</b>  | <b>6,461</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН от суточной нормы</b>             | <b>42%</b>     | <b>36%</b>     | <b>28%</b>      | <b>33%</b>       | <b>38%</b>   | <b>34%</b>     | <b>214%</b>      | <b>24%</b>    | <b>48%</b>      | <b>51%</b>       | <b>50%</b>      | <b>54%</b>    |
| <b>Итого за обеды</b>                                  | <b>308,618</b> | <b>292,444</b> | <b>1306,293</b> | <b>8447,736</b>  | <b>5,365</b> | <b>668,515</b> | <b>7405,674</b>  | <b>71,283</b> | <b>1478,369</b> | <b>5023,903</b>  | <b>1446,906</b> | <b>96,070</b> |
| <b>Среднее значение за обеды</b>                       | <b>30,862</b>  | <b>29,244</b>  | <b>130,629</b>  | <b>844,774</b>   | <b>0,536</b> | <b>66,852</b>  | <b>740,567</b>   | <b>7,128</b>  | <b>147,837</b>  | <b>502,390</b>   | <b>144,691</b>  | <b>9,607</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН от суточной нормы</b>             | <b>40%</b>     | <b>37%</b>     | <b>39%</b>      | <b>36%</b>       | <b>49%</b>   | <b>111%</b>    | <b>106%</b>      | <b>71%</b>    | <b>13%</b>      | <b>46%</b>       | <b>58%</b>      | <b>80%</b>    |
|                                                        | <b>632,04</b>  | <b>574,24</b>  | <b>2 232,12</b> | <b>16 296,19</b> | <b>9,52</b>  | <b>870,30</b>  | <b>22 354,76</b> | <b>95,60</b>  | <b>6 781,64</b> | <b>10 587,55</b> | <b>2 686,00</b> | <b>160,68</b> |
|                                                        | <b>63,20</b>   | <b>57,42</b>   | <b>223,21</b>   | <b>1 629,62</b>  | <b>0,95</b>  | <b>87,03</b>   | <b>2 235,48</b>  | <b>9,56</b>   | <b>678,16</b>   | <b>1 058,75</b>  | <b>268,60</b>   | <b>16,07</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН от суточной нормы</b>             | <b>82%</b>     | <b>73%</b>     | <b>67%</b>      | <b>69%</b>       | <b>87%</b>   | <b>145%</b>    | <b>319%</b>      | <b>96%</b>    | <b>62%</b>      | <b>96%</b>       | <b>107%</b>     | <b>134%</b>   |
| <b>ах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08</b> | <b>63</b>      | <b>70</b>      | <b>305</b>      | <b>2100</b>      | <b>1,1</b>   | <b>60</b>      | <b>700</b>       | <b>10</b>     | <b>1100</b>     | <b>1100</b>      | <b>250</b>      | <b>12</b>     |
| <b>Проект СанПиН 2020</b>                              | <b>77</b>      | <b>79</b>      | <b>335</b>      | <b>2350</b>      | <b>1,1</b>   | <b>60</b>      | <b>700</b>       | <b>10</b>     | <b>1100</b>     | <b>1100</b>      | <b>250</b>      | <b>12</b>     |