Утверждаю
Директор ООО " Школьник"

_____ Баталова Т.Е.

Согласовано:
Директор школы № 22

_____ Самарцева М.В.

Экспертное заключение № 66-20-005/12-351 от 05.02.2020г

Примерное 2-х недельное меню рациона завтраков, обедов и полдников
Пищевой и энеготической ценности приготовляемых блюд
Для учащихся общеобразовательных школ
осенний - зимний - весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет
2020-2021 учебный год

№ рецеп	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эц	витамины (мг)				Минер вещ-ва (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 вариант													
	завтрак													
33	салат из свеклы с мас рас	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,2	6	0	0,56	21,09	25,2	12,54	0,8
422/96	тефтели 1 вариант	60/50	7,83	8,75	10,25	142	0,05	7	0,18	0,56	27,95	118	18,3	0,8
469/96	макарон изд отварн	150	5,52	4,52	26,45	201,9	0,06	0	0	0,002	4,86	37,17	21,12	1,11
тк3/97	бутерброд с сыром	30/20	8,39	5,08	9,87	128,4	0,04	2,1	0	0,4	150	170,6	10,4	0,57
к/о1	Кофейный напит на молоке	200	1,7	1,6	22,5	108,6	0,03	1,2	0	1	248	102	28	0,2
	итого	**200**	**24,3**	**23,6**	**74,09**	**637,2**	**0,38**	**16,3**	**0,18**	**2,522**	**451,9**	**452,97**	**90,36**	**3,48**
	обед													
368	банан свежий	**190**	3	1	42	187	0,08	10,8		0,8	16	56	8,4	1,2
	Сметана для супа	**15**	0,375	3	0,51	30,9	0	0,05	0,22	0,06	12,9	9	1,2	0,03
110	Борщ с капу карт с смет	250\15	2,5	2,8	13,6	90	0,04	6	0,005	0,04	58	64,62	30	1,3
49/03	зразы верх-исетские	80	10,9	17,68	40,64	123	0,03	0,7	0,002	0,29	314,4	117	13,39	0,161
тк1/3	картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	0,13	6	0,003	0,27	18,38	106,3	3,91	1,25
648/04	кисель п/ягодный С	200	0,1	0	24,55	96	0,01	5,12	0,05	0,2	5,8	9	4,4	0,16
	хлеб крестьян валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**25,115**	**29,46**	**174,5**	**822,5**	**0,4**	**28,7**	**0,32**	**2,6**	**446,4**	**447,52**	**84,93**	**6,041**

	полдник													
ттк№10	булочка с повидлом	100	7,34	11,3	40,24	292	0,05	0	0,006	1,56	7,5	24	8,6	0
386	кефир	150	4,35	4,35	15,98	75	0,06	30	0,105	0	180	135	21	0,47
	итого		**11,69**	**15,65**	**56,22**	**367**	**0,11**	**30**	**0,111**	**1,56**	**187,5**	**159**	**29,6**	**0,47**
	2 вариант													
таб№9	мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	2,6	35	17	11	0,1
297/96	запеканка творож со сгущ мол	150/30	22,07	18,7	57,6	336	0,06	0,05	0,15	0,34	203,8	275	35	0,93
378/11	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	0,02	0	0	126	50	15,4	0,4
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**26,75**	**27,74**	**95,89**	**591**	**0,17**	**14,1**	**0,19**	**2,984**	**373,2**	**347,5**	**65,6**	**1,79**
	обед													
т.к 3/1	салат из капусты свеж мас рас	60	1	4	6,5	65	0,01	2,43	0	2,49	27,79	24,58	12,54	0,35
	Сметана для супа	**20**	0,5	4	0,64	41,2	0	0,06	0,03	0,08	17,2	12	1,6	0,04
124	Щи из свеж капус сметан	250/20	3	7,25	12,6	124,5	0,08	0,2	0,125	0,75	57,25	65,5	28,75	1
255	котлеты рыбные (горбуша)	80	13,38	4,38	9,38	130	0,09	0,44	0,12	0,53	253,9	170,63	26,13	0,75
465	рис отварной	150	3,75	6,15	58,55	216	0,03	0	0,036	0,8	0,91	82	10,8	0,35
388/11	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0	10	0	0	21,3	2	3,44	0,63
	хлеб крестьн валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**27,65**	**26,84**	**139,73**	**821,5**	**0,32**	**13,1**	**0,711**	**5,59**	**399,3**	**442,31**	**106,89**	**5,06**
	полдник													
406	пирож печ с карт офелем	100	6,19	6,7	2,56	232	0,12	4,91	0,16	2,67	22,19	75,1	26,77	1,28
385	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	0	240	180	28	0,2
	итого		**11,99**	**11,7**	**12,16**	**339**	**0,2**	**7,51**	**0,164**	**2,67**	**262,2**	**255,1**	**54,77**	**1,48**
	3 вариант													
	Завтрак													
338	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	16	0,12	0,6	24	16,5	13,5	0,3
305	котлета курин рубленая	80	15,07	3,38	12,6	141	0,07	0	0,027	0,38	11,3	113,8	11,3	1,34
520	пюре картофельное	150	2,04	6,75	13,62	137,25	0,12	0,37	0,03	1,5	24,6	76,95	18,5	0,67
702/96	компот из кураги вит	200	0,78	0,05	27,6	115	0,02	0,06	0	0,5	32,2	23,4	17,5	0,48
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**20,85**	**18,27**	**83,41**	**595,85**	**0,27**	**16,4**	**0,217**	**3,024**	**100,5**	**253,15**	**65**	**3,15**

	обед													
тк21/1	салат из отвар свек и морк	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	8,3	0	0,27	35,46	25,18	11,14	0,79
	Сметана для супа	**10**	0,25	2	0,34	20,6	0	0,03	0,015	0,04	8,6	6	0,8	0,02
132	Рассольник ленин с смет	250/10	3	4,6	35,1	236	0,13	11,1	0,1	0,2	29,15	93,25	24,17	0,9
тк300	птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	0,016	0,24	131,2	114	16	0,144
тк 15/3	свекла тушен в молоч соусе	150	3,3	3	46,7	129	0,03	5,79	0,076	1,55	81,07	423	20,89	1,82
ттк 11	компот из замор ягодвит С	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0	0,4	0	0,2	7,52	12	12	0,3
	хлеб кресть валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**27,33**	**23,37**	**122,37**	**822,9**	**0,26**	**25,6**	**0,247**	**2,88**	**299,9**	**695,83**	**89,83**	**4,354**
	полдник													
401	**оладьи со сгущ молок**	**100**	**7,62**	**11,21**	**12,3**	**267,07**	**0,14**	**0,94**	**0,019**	**0,326**	**111,1**	**135,9**	**32,9**	**1,25**
378	**чай с молоком**	**200**	**1,5**	**1,35**	**15,9**	**81**	**0,04**	**1,33**	**0,1**	**0**	**126,6**	**92,8**	**15,4**	**0,41**
	итого		**9,12**	**12,56**	**28,2**	**348,07**	**0,18**	**2,27**	**0,119**	**0,326**	**237,7**	**228,7**	**48,3**	**1,66**
	4 вариант													
	завтрак													
тк19/5	суфле творожн со сгущ мол	150/30	22,07	18,17	57,6	306	0,06	3	0,18	1,6	203,8	352	25,46	0,93
к/о1	Кофейный напит на молоке	200	1,7	1,6	22,5	108,6	0,03	1,2	0	1	248	102	28	0,2
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**23,77**	**19,77**	**80,1**	**550,6**	**0,09**	**4,2**	**0,18**	**2,6**	**451,8**	**454**	**53,46**	**1,13**
	обед													
	апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	20	0,5
тк№1	овощи порционные(помидор)	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	1,25	0,036	0,89	7	13	13	0,3
160	суп молочный с мак изд	250	7	7,9	24,7	282	0,05	0,8	0,05	0,5	148	168,25	20	0,6
274	мясо тушен совощ в соу	220	21,71	16,55	55,02	298	0,13	5,2	0,14	0,71	142,3	350	48,7	2,09
ттк81	Витамин напиток золотой шар	200	0	0	7,5	30	0,01	12,8	0	0,1	12,8	4,6	2,9	0
	хлеб пшеничн валет	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	5,28	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**36,86**	**25,51**	**127,94**	**822,32**	**0,39**	**80,1**	**0,266**	**3,28**	**363,4**	**639,45**	**127,09**	**5,365**
	полдник													
422	булочка ванильная	100	7,9	8,12	24,4	283	0,14	0	0,14	3,26	22,4	76,6	28,4	1,4
386	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	0,03	0	186	138	21	0,15

	итого		**12,25**	**11,87**	**30,7**	**359,5**	**0,17**	**0,45**	**0,17**	**3,26**	**208,4**	**214,6**	**49,4**	**1,55**
	завтрак													
	5 вариант													
таб№9	апельсин свежий	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,9	0	3	51	35	20	0,5
таб4/04	каша молоч с масл	200/10	7,82	12,83	34,29	201,3	0,08	12	0,2	0,072	152	241	60,6	1,71
642	какао с молоком	200	3,8	0,67	26	125,11	0,12	1,3	0	0	133	111	25,56	1,5
тк3/11	бутерброд с сыром	30/20	8,39	5,08	9,87	131,4	0,31	0,21	0,06	0,63	150	200	10,4	0,57
	итого		**13,02**	**13,8**	**72,39**	**521,81**	**0,26**	**14,2**	**0,2**	**3,072**	**336**	**387**	**106,16**	**3,71**
	обед													
71	помидор св	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	0,12	0,54
	Сметана для супа	**20**	0,5	4	0,64	41,2	0	0,06	0,03	0,08	17,2	12	1,6	0,04
	мясо для супа	**15**	3,87	2,52	0	38,1	0	0	0	0,03	4,5	27,6	4,65	0,25
135	суп из овощей со смет мяс	250/20	2,2	4,4	12,4	199	0,15	10,3	0,075	3	34,85	177,5	20,75	0,77
306	биточки паров из птиц рубл	80/5	14,95	3,67	8,09	145	0,06	0,08	0,014	0,23	30,2	18	22,6	1,14
тк9/3	морковь с зел горош молоч соус	150	2,9	6,4	49,8	162	0,07	2,55	0,025	0,15	161,8	81	0,33	0,83
ттк11а	компот из клубн замор	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0	0,4	0,09	0	7,52	92,8	15,4	0,3
	хлеб крестьн валетек	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	5,28	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**31,93**	**21,95**	**121,35**	**825,26**	**0,45**	**23,9**	**0,274**	**4,79**	**283,8**	**505,1**	**87,94**	**5,745**
	полдник													
151	котлета морковная с масл сл	**105**	**4,07**	**8,2**	**2,3**	**176**	**0,14**	**5,6**	**0,037**	**3,03**	**64,16**	**99,62**	**47,92**	**1,1**
648/04	кисель п/ягодный С	200	0,1	0	24,55	96	0,01	5,12	0,05	0,2	5,8	9	4,4	0,16
	Батон с каротином	50	2,5	1,1	17,1	68,4	0,03	0	0	0,05	5,7	19,5	3,9	0,63
	итого		**6,67**	**9,3**	**43,95**	**340,4**	**0,18**	**10,7**	**0,087**	**3,28**	**75,66**	**128,12**	**56,22**	**1,89**
	6 вариант													
	завтрак													
к.о.1	огурец свежий порц	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	3	0,036	0,09	8,4	25,2	14	0,36
тк3/7	рыба припущ в мол с овощ	50/30	10,1	2,1	42	153,1	0,06	0,7	0,18	2,7	55	155	45,9	0,57
тк1/3	картоф отварн	150	2,9	4,2	21,9	139	0,13	16	0	0,015	18,38	81	33	1,2
630	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	0,02	0	0	126	50	15,4	0,4
гк10/04	бутерброд горячийс сыром	60	8,08	12,27	14,98	206	0,14	1	0	0,04	6,9	170,6	24,83	0,88
	итого		**23,08**	**19,98**	**96,34**	**587,5**	**0,38**	**20,7**	**0,216**	**2,845**	**214,7**	**481,8**	**133,13**	**3,41**
	обед													

338/11	фрукт свежий	150	0,6	0,6	13,5	66,6	0,04	0,75	0,03	0,3	24	16,5	13,5	0,33
	Сметана для супа	**10**	0,25	2	0,34	20,6	0	0,3	0,15	0,04	8,6	6	0,8	0,02
138/04	суп картоф с крупой с смет	250/10	1,97	2,71	24,2	192	0,05	8,25	0,021	0,05	26,7	168,25	22,8	0,87
431/96	макаронник с мясом	150/5	12,43	14	26,3	281	0,02	10,1	0	2,87	223	185,2	4,67	0,28
631/04	компот из яблок С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0,08	12	2,4	0	0,8
	хлеб крестьан валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**20,79**	**20,29**	**117,94**	**826,8**	**0,25**	**19,4**	**0,241**	**4,28**	**315,2**	**463,95**	**65,4**	**4,24**
	полдник													
21.мар	котлета картоф соус смет	**150**	6,07	14,01	2,32	241,5	0,18	8,56	0,057	0,37	4,58	116,9	38,56	1,17
388/11	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0	10	0	0	21,3	2	3,44	0,63
	Батон с каротином	25	1,25	0,55	8,55	34,2	0,01	0	0	0,25	2,85	9,75	1,8	0,31
	итого		**8**	**14,84**	**31,63**	**363,9**	**0,19**	**18,6**	**0,057**	**0,62**	**28,73**	**128,65**	**43,8**	**2,11**
	7 ВАРИАНТ													
	завтрак													
	фрукт свежий	150	0,6	0,6	13,5	76,6	0,04	7	0,03	3	24	16,5	13,5	0,33
311/0,4	Каша пшенмолоч смасл	200/10	6,5	6	26,32	168	0,04	0,2	0,09	0,05	13	112,74	32,9	1,05
тк3/11	бутерброд с сыром	50/30	3,28	9,08	17,1	234	0,31	0,21	0,06	0,63	305,7	200	20,4	0,57
к/о	Кофейный напит на молок	200	1,7	1,6	22,5	108,62	0,3	12	0,03	0	248	132	28	0,2
	итого		**11,48**	**16,68**	**79,42**	**587,22**	**0,65**	**19,4**	**0,21**	**3,68**	**590,7**	**444,74**	**81,3**	**1,82**
	обед													
71	овощи порционные огур св	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	3	0,036	0,9	8,4	25,2	14	0,36
	мясо для супа	**15**	3,87	2,52	0	38,1	0	0	0	0,03	4,5	27,6	4,65	0,25
139	суп картоф с бобовыми с мяс	250/15	6,2	5,8	22,4	168	0,2	8,75	0,012	1	49,25	173,25	48,25	0,35
тк2/7	рыба отвар под марин	180	15,8	32,4	10,4	315	0,12	5,69	0,1	0,45	274,4	291	8,7	1,58
520	пюре картофельное	150	2,04	6,75	13,62	137,25	0,12	0,37	0,03	1,5	24,6	76,95	18,5	0,67
649	напиток лимонный С	200	0,2	0	26	106	0	8	0,07	0	12	4	4	0,21
	хлеб крестьн валетек	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	5,28	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**35,24**	**48,29**	**104,7**	**930,07**	**0,6**	**25,8**	**0,288**	**4,76**	**392,4**	**678,6**	**120,59**	**5,295**
	полдник													
05.дек	ватрушка с творогом	**65**	**8,5**	**8,1**	**2,62**	**212**	**0,06**	**0,12**	**0,034**	**0,96**	**60,44**	**90,2**	**21,6**	**0,67**
386	кефир	150	4,35	4,35	15,98	75	0,06	0,9	0,105	0	180	135	21	0,47

368	банан свежий	**110**	1,8	0,7	5,56	105,6	0,04	2,3	0	0,32	8,02	28,3	42,6	0,6
	итого		**14,65**	**13,15**	**24,16**	**392,6**	**0,16**	**3,32**	**0,139**	**1,28**	**248,5**	**253,5**	**85,2**	**1,74**
	8 вариант													
	завтрак													
	апельсин свежий	75	0,7	0,15	6,05	32	0,06	9	0	0,6	51	35	20	0,5
413	шницель натур рублен	80/5	13,5	12,5	9	373	0,23	3,1	0,18	0,36	18	145	25	1,9
534/04	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	89	0,06	3	0	2	21,96	119	44	1,73
393	чайный напит с сахар	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	23,2	0	0,4
ткNo1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**18,84**	**26,47**	**78,46**	**658**	**0,32**	**15,1**	**0,22**	**3,004**	**99,36**	**309,7**	**73,2**	**4,39**
	обед													
368	банан свежий	**100**	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	4,2	0,6
157/04	солянка домашняя с смет	250/10	5,2	27	3,2	197,6	0,01	2,5	0	0,5	40	0,8	17,5	0,8
285/96	омлет с сыром с маслом	175/5	18,2	31,6	32,8	296	0,12	0,26	0,24	0,99	229	374	20,2	0,23
ттк13	напиток из кураги С	200	0,39	0,02	18,8	67,4	0,03	0,05	0	1	13	36,6	7,9	0,24
	хлеб крестья валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**30,63**	**59,9**	**107,1**	**813,6**	**0,31**	**12,8**	**0,28**	**3,83**	**310,9**	**525**	**73,43**	**3,81**
	полдник													
06.дек	ватрушка сосметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,1	0	0,3	60	112	13	0,6
648/04	кисель п/ягодный С	200	0,1	0	24,55	96	0,01	5,12	0,05	0,2	5,8	9	4,4	0,16
	итого		**5,7**	**8,4**	**55,25**	**319**	**0,08**	**5,22**	**0,05**	**0,5**	**65,8**	**121**	**17,4**	**0,76**
	9 вариант													
	завтрак													
ткNo1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
338	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	16	0,12	0,6	24	16,5	13,5	0,3
300/12	филе куриное отварное	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	0,16	2,4	31,2	114,4	16	1,44
т.к7/3	капуста отварная	150	2,8	3,8	6,1	112,2	0,03	0,15	0,06	0,02	74,43	81	33	0,91
ттк81	Витамин напиток золотой шар	200	0	0	7,5	60	0,01	12,8	0	0,1	12,8	4,6	2,9	0
	итого		**22,64**	**22,77**	**43,19**	**539,8**	**0,14**	**29**	**0,38**	**3,164**	**150,8**	**239**	**69,6**	**3,01**
	обед													
таб2 /07	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	157	0,03	0	0,01	0,2	2	8	1	1

168/04	суп- пюре из овощей с грен	250/10	3,5	5,8	12,9	104,3	0,1	0,82	0,1	0,82	191,2	174,2	39,1	0,96
376/96	поджарка	75/25	16,2	8,8	52,67	154	1,38	0,27	0,14	0,35	120	126,95	20	0,19
т.к 1/3	овощи отварные с масл сл	150	3	16,5	23,7	162,5	0,15	21,8	0	1,5	118	81	33	1,2
388/11	напиток из шиповника С	200	0,68	0,28	20,8	88,2	0,01	0	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	хлеб крестьян валет	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**31,18**	**36,28**	**128,27**	**822,6**	**1,71**	**22,8**	**0,25**	**4,01**	**459,4**	**415,99**	**101,37**	**4,36**
	полдник													
422	булочка ванильная	100	7,9	8,12	34,48	267	0,11	0	0,14	0,032	22,4	76,6	28,4	1,4
649	напиток лимонный С	200	0,2	0	26	106	0	8	0,07	0	12	4	4	0,21
	итого		**8,1**	**8,12**	**60,48**	**373**	**0,11**	**8**	**0,21**	**0,032**	**34,4**	**80,6**	**32,4**	**1,61**
	10 вариант													
	завтрак													
338/11	яблоко св	140	0,6	0,6	14,7	63,01	0,04	16	0	0,04	24	28	13,5	0,3
таб 4/149	Каша ячневая молочная масл	200/10	7,82	12,83	34,29	265	0,14	11	0,06	0,7	152	241,5	60,6	1,71
тк3/11	бутерброд с сыром масл	50/30/10	3,28	9,08	17,1	234	0,31	0,21	0,06	0,63	305,7	200	20,4	0,57
393	чайный напит	200/7	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	23,2	0	0,4
	итого		**11,9**	**21,91**	**80,09**	**590,01**	**0,45**	**27,2**	**0,12**	**1,37**	**481,7**	**464,7**	**81**	**2,68**
	обед													
33	салат из свеклы с мас рас	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,2	6	0	0,56	21,09	25,2	12,54	0,8
148	Суп с домаш лапшой	250	2,56	5,54	11,62	115,7	0,05	0,5	0,12	0,25	28,55	38,5	10,67	0,65
246	рыба припущенная в молоке	100	10,87	4,01	12,53	189,1	0,06	1,03	0,029	0,74	236,9	117,1	17,9	0,41
520/04	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137	0,14	18	0,037	0,15	37	86,6	2,75	1,01
ттк	сок фруктовый яблочн	200	1,25	0	31,75	167	0	10	0,05	2	50	45	25	0,5
	хлеб крест валет	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**23,94**	**18,78**	**112,67**	**821,7**	**0,56**	**35,5**	**0,636**	**4,64**	**394,4**	**398**	**92,49**	**5,31**
	полдник													
160	котлета картоф соус смет	**120**	6,07	11,01	2,32	202,5	0,18	5,6	0,057	0,037	5,84	116,9	3,856	1,17
388/11	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0	10	0	0	21,3	2	3,44	0,63
	Батон с каротином	25	1,25	0,55	8,55	34,2	0,01	0	0	0,025	2,85	9,75	1,8	0,31
	итого		**8**	**11,84**	**31,63**	**324,9**	**0,19**	**15,6**	**0,057**	**0,062**	**29,99**	**128,65**	**9,096**	**2,11**
	итого завтрак		**172,33**	**210,99**	**783,38**	**5859**	**3,11**	**177**	**2,113**	**28,27**	**3251**	**3834,6**	**860,1**	**28,57**

	итого обед		290,67	310,67	1256,6	8329,3	4,1	221	2,5	36,21	3750	5682	949,96	42,36
	итого полдник		96,17	117,43	374,38	3527,4	1,57	102	1,164	13,59	1379	1697,9	426,19	15,38

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота, биологическая активная добавка " Золотой шар"

При подборе ежедневного комплекса блюд соотношение белков, жиров, углеводов сбалансировано 1/1/4

Сметана, молоко, зеленый гошек, консервированные огурцы, используются только после термической обработки

Меню предназначено для зимнего- весеннего- осеннего сезона

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта используются в блюдах только после термической обработки

Распределение в процентном соотношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательном учреждении составил:

Завтрак: средняя за 10 дней 572,9
Энергетическая ценность - 24,9%

Обед: средняя за 10 дней 832,9
Энергетическая ценность - 35,4%

полдник: средняя за 10 дней 352,74
Энергетическая ценность - 15,01%