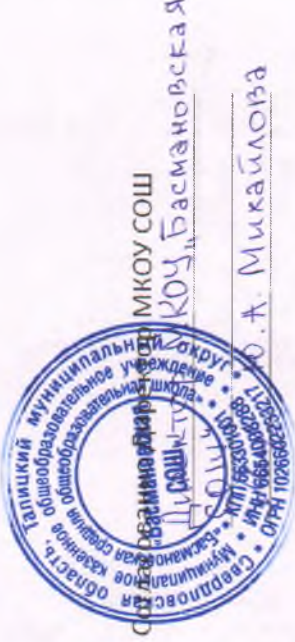


Утверждаю :  
Директор ООО "Эконом"



## Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся

в возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

### Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я. Талешкина Н.В

| рецепт                              | Наименование блюд          | Выход    | гр              | Б         | Ж         | У         | Ккал      | В1   | С    | А    | Р   | Са    | Mg   | Fe  | Цена, руб |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|------|------|-----|-------|------|-----|-----------|
| 1 день завтрак                      |                            |          |                 |           |           |           |           |      |      |      |     |       |      |     |           |
|                                     |                            | 7-12 лет | 12 лет и старше |           |           |           |           |      |      |      |     |       |      |     |           |
| 226                                 | Каша "Дружба" с м/с        | 200      | 200             | 11,5      | 9,8       | 31,4      | 296,3     | 0,1  | 0,4  | 0    | 153 | 86,9  | 20   | 0,4 |           |
| 502                                 | Какао " Витошка"           | 200      | 200             | 3,9       | 3,1       | 25,1      | 104       | 0,35 | 0,2  | 12   | 0   | 120   | 14   | 0,2 |           |
|                                     | Йогурт порционно           | 125      | 125             | 6,8       | 6,9       | 9,4       | 68,4      |      |      |      |     |       |      |     |           |
|                                     | Хлеб пшенич с "Валетэком"  | 30       | 40              | 1,5/1,7   | 0         | 18,7/19,2 | 99/103    |      |      |      |     |       |      |     |           |
|                                     | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК           | 555      | 565             | 23,7/23,9 | 19,8      | 84,6/85,1 | 567/571   | 0,45 | 0,6  | 12   | 153 | 207   | 34   | 0,6 |           |
| ОБЕД                                |                            |          |                 |           |           |           |           |      |      |      |     |       |      |     |           |
| 49                                  | Салат картофельный с яйцом |          | 100             | 1,8/2,1   | 1,9/2,6   | 7,6/8,7   | 88        |      |      |      |     |       |      |     |           |
| 104                                 | Щи из свеж капусты с/с     | 250      | 250             | 1,8       | 3         | 9,3       | 88,4      | 0    | 14   |      | 128 | 13    | 7,3  | 0,7 |           |
| 256                                 | Макаронные издел отварные  | 150      | 180             | 5,3/5,9   | 3/3,8     | 34,1/35   | 179,9/199 | 0,1  |      | 9    | 186 | 12,5  | 7,3  | 0,7 |           |
| 372/419                             | Биточки из кур с/с         | 100      | 100             | 15,9      | 15,3      | 9,1       | 260,2     | 0,05 | 56,2 |      | 209 | 74    | 22,2 | 2,8 |           |
| 507                                 | Напиток "Витошка"          | 200      | 200             | 0         | 0         | 23        | 90        | 0,3  | 20,1 | 0,13 | 0   | 0     |      |     |           |
|                                     | Хлеб пшенич с "Валетэком"  | 50       | 60              | 2,1/2,3   | 0         | 21,3/21,8 | 103/106   |      |      |      |     |       |      |     |           |
|                                     | Хлеб рж/пш с "Валетэком"   | 30       | 40              | 3,4/3,9   | 1,5/1,8   | 14,9/15,3 | 105,6/107 |      |      |      |     |       |      |     |           |
|                                     | ИТОГО ЗА ОБЕД              | 780      | 830             | 28,5/29,8 | 22,8/23,9 | 111/113   | 827,1/938 | 0,45 | 89,9 | 9,13 | 583 | 99,5  | 36,8 | 4,2 |           |
| Итого при 2х раз питании, зав, обед |                            | 1335     | 1395            | 52,2/53,7 | 42,6/43,7 | 194,6/198 | 1394/1509 | 1    | 90,6 | 21,1 | 736 | 306,5 | 71   | 4,8 |           |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|                                            |                              |             |             |                  |                  |                  |                  |             |             |           |            |              |             |             |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|-------------|
| 226                                        | Каша "Дружба" с м/с          | 200         | 200         | 11,5             | 9,8              | 31,4             | 296,3            | 0,1         | 0,4         | 0         | 153        | 86,9         | 20          | 0,4         |
| 502                                        | Какао "Витошка"              | 200         | 200         | 3,9              | 3,1              | 25,1             | 104              | 0,35        | 0,2         | 12        | 0          | 120          | 14          | 0,2         |
| 75                                         | Сыр полутвердый порц         | 15          | 15          | 4,3              | 2,9              | 0                | 53,7             |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"    | 30          | 40          | 1,5/1,7          | 0                | 18,7/19,2        | 99/103           |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | Йогурт                       | 125         | 125         | 6,8              | 6,9              | 9,4              | 68,4             |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                 | <b>570</b>  | <b>580</b>  | <b>17,7/17,9</b> | <b>22,7</b>      | <b>94,6/96,1</b> | <b>621/625</b>   | <b>0,45</b> | <b>0,6</b>  | <b>12</b> | <b>153</b> | <b>206,9</b> | <b>34</b>   | <b>0,56</b> |
|                                            | <b>ОБЕД</b>                  |             |             |                  |                  |                  |                  |             |             |           |            |              |             |             |
| 29                                         | Салат из свеклы с с/ф        |             | 100         | 1,1/1,4          | 3,6/4,1          | 7,2/8,2          | 81,4             |             |             |           |            |              |             |             |
| 123                                        | Суп с рыбными консервами     | 250         | 250         | 9,7              | 9,8              | 13,1             | 139              | 0,1         | 4,7         |           |            | 15,2         | 36,8        | 0,9         |
| 256                                        | Макаронные издел отварные    | 150         | 180         | 5,3/5,9          | 3/3,8            | 34,1/35          | 141/158          | 0,1         |             | 9         | 186        | 12,5         | 7,3         | 0,7         |
| 327                                        | Гуляш из говяд               | 100         | 100         | 16,3             | 15,9             | 17,4             | 237              | 0,03        | 0           | 26        | 150        | 14           | 21          | 2,56        |
| 459                                        | Чай с сахаром и лимоном      | 200         | 200         | 0,1              | 3,09             | 9,8              | 56,4             | 0           | 0           | 0         | 0,3        |              |             |             |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"    | 50          | 60          | 1,5/1,7          | 0                | 18,7/19,2        | 99/103           |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | Хлеб рж/пш с "Валетэком"     | 30          | 40          | 3,7/3,9          | 1,6/1,8          | 15/15,3          | 107/111          |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                 | <b>840</b>  | <b>925</b>  | <b>29/30</b>     | <b>28/29</b>     | <b>107/109,4</b> | <b>779/885</b>   | <b>0,23</b> | <b>4,7</b>  | <b>35</b> | <b>336</b> | <b>41,7</b>  | <b>65,1</b> | <b>4,16</b> |
| <b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b> |                              | <b>1465</b> | <b>1560</b> | <b>46,7/47,9</b> | <b>44,6/45,6</b> | <b>201,6/205</b> | <b>1400/1497</b> | <b>0,6</b>  | <b>11,6</b> | <b>47</b> | <b>645</b> | <b>244</b>   | <b>83</b>   | <b>4,8</b>  |
|                                            | <b>8 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>        |             |             |                  |                  |                  |                  |             |             |           |            |              |             |             |
| 375                                        | Плов из отварной птицы       | 200         | 200         | 20               | 17               | 25               | 234,3            | 0,5         | 1,5         | 19        | 166        | 35           | 36          | 1,4         |
| 487                                        | Компот из свеж яблок и лим   | 200         | 200         | 0,3              | 0,2              | 14,2             | 60               | 0,1         | 0,6         |           | 2,1        | 3,4          | 1,7         | 0,46        |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"    | 30          | 40          | 1,5/1,7          | 0                | 18,7/19,2        | 99/103           |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | Хлеб рж/пш с "Валетэком"     | 40          | 50          | 3,7/3,9          | 1,6/1,8          | 15/15,3          | 107/111          |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | Фрукт                        | 180         | 180         | 0,8              | 0,8              | 19,6             | 94               |             |             |           |            |              |             |             |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                 | <b>650</b>  | <b>670</b>  | <b>26/26,8</b>   | <b>20,4/20,9</b> | <b>75/77,3</b>   | <b>594/602</b>   | <b>0,6</b>  | <b>2,1</b>  | <b>19</b> | <b>168</b> | <b>38,4</b>  | <b>37,7</b> | <b>1,86</b> |
|                                            | <b>ОБЕД</b>                  |             |             |                  |                  |                  |                  |             |             |           |            |              |             |             |
| 29                                         | Салат из свеклы с с/ф        |             | 100         | 1,1/1,4          | 3,6/4,1          | 7,2/8,2          | 81,4             |             |             |           |            |              |             |             |
| 115                                        | Суп картоф с крупой          | 250         | 250         | 8,9              | 10,9             | 53,7             | 93,8             | 0,4         | 31,3        |           | 289        | 92,4         | 116         | 4,24        |
| 377                                        | Пюре картофельное            | 150         | 180         | 3,9/4,3          | 9,3/10,1         | 23,2/24,6        | 146,3/191,3      | 0,1         | 5,5         | 40        | 123        | 33,3         | 2           |             |
| 373/419                                    | Котлета " Нежные" с соус/том | 100         | 100         | 18,9             | 13,1             | 7,2              | 274,2            | 0,14        | 1,6         | 88        | 193        | 202          | 32,4        | 1,58        |
| 496                                        | Напиток из шиповника         | 200         | 200         | 0,2              | 0,1              | 19,5             | 74,3             | 0,5         |             |           | 4,5        |              | 1,1         | 0,2         |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"    | 50          | 60          | 2,1/2,3          | 0                | 21,3/21,8        | 103/106          |             |             |           |            |              |             |             |

[illegible]

[illegible]

7-12 лет

11 день завтрак

|         |                                            |           |      |                  |                  |                  |                  |             |             |             |            |              |             |            |
|---------|--------------------------------------------|-----------|------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|
| 226     | Каша "Дружба" с м/с                        | 200       | 200  | 11,5             | 9,8              | 31,4             | 296,3            | 0,1         | 0,4         | 0           | 153        | 86,9         | 20          | 0,4        |
| 502     | Какао "Витошка"                            | 200       | 200  | 3,9              | 3,1              | 25,1             | 104              | 0,35        | 0,2         | 12          | 0          | 120          | 14          | 0,2        |
|         | Йогурт порционно                           | 125       | 125  | 6,8              | 6,9              | 9,4              | 68,4             |             |             |             |            |              |             |            |
|         | Хлеб пшенич с "Валетэком"                  | 30        | 40   | 1,5/1,7          | 0                | 18,7/19,2        | 99/103           |             |             |             |            |              |             |            |
|         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                    | 555       | 565  | <b>23,7/23,9</b> | <b>19,8</b>      | <b>84,6/85,1</b> | <b>567/571</b>   | <b>0,45</b> | <b>0,6</b>  | <b>12</b>   | <b>153</b> | <b>207</b>   | <b>34</b>   | <b>0,6</b> |
|         | <b>ОБЕД</b>                                |           |      |                  |                  |                  |                  |             |             |             |            |              |             |            |
| 49      | Салат картофельный с яйцом                 |           | 100  | 1,8/2,1          | 1,9/2,6          | 7,6/8,7          | 88               |             |             |             |            |              |             |            |
| 104     | Щи из свеж капусты с/с                     | 250       | 250  | 1,8              | 3                | 9,3              | 88,4             | 0           | 14          |             | 128        | 13           | 7,3         | 0,7        |
| 256     | Макаронные издел отварные                  | 150       | 180  | 5,3/5,9          | 3/3,8            | 34,1/35          | 179,9/199        | 0,1         |             | 9           | 186        | 12,5         | 7,3         | 0,7        |
| 372/419 | Биточки из кур с/с                         | 100       | 100  | 15,9             | 15,3             | 9,1              | 260,2            | 0,05        | 56,2        |             | 269        | 74           | 22,2        | 2,8        |
| 507     | Напиток "Витошка"                          | 200       | 200  | 0                | 0                | 23               | 90               | 0,3         | 20,1        | 0,13        | 0          | 0            |             |            |
|         | Хлеб пшенич с "Валетэком"                  | 50        | 60   | 2,1/2,3          | 0                | 21,3/21,8        | 103/106          |             |             |             |            |              |             |            |
|         | Хлеб рж/пш с "Валетэком"                   | 30        | 40   | 3,4/3,9          | 1,5/1,8          | 14,9/15,3        | 105,6/107        |             |             |             |            |              |             |            |
|         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                       | 780       | 830  | <b>28,5/29,8</b> | <b>22,8/23,9</b> | <b>111/113</b>   | <b>827,1/938</b> | <b>0,45</b> | <b>89,9</b> | <b>9,13</b> | <b>583</b> | <b>99,5</b>  | <b>36,8</b> | <b>4,2</b> |
|         | <b>Итого при 2х раз питания, зав, обед</b> | 1335      | 1395 | <b>52,2/53,7</b> | <b>42,6/43,7</b> | <b>194,6/198</b> | <b>1394/1509</b> | <b>1</b>    | <b>90,6</b> | <b>21,1</b> | <b>736</b> | <b>306,5</b> | <b>71</b>   | <b>4,8</b> |
| рецепт  | Наименование блюд                          | Выход, гр |      | Б                | Ж                | У                | Ккал             | В1          | С           | А           | Р          | Са           | Mg          | Fe         |
| уры     |                                            |           |      |                  |                  |                  |                  |             |             |             |            |              |             |            |
|         | <b>12 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>                     |           |      |                  |                  |                  |                  |             |             |             |            |              |             |            |
|         | Огурец или помидор свеж                    | 60        | 100  | 0,5/0,9          | 1,6/1,91         | 2,1/2,4          | 47,3/61,2        |             |             |             |            |              |             |            |

|                                            |                               |             |             |                  |                |                  |                  |             |             |            |             |              |            |             |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|----------------|------------------|------------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| 376                                        | Рагу из птицы                 | 200         | 200         | 19,3             | 22,1           | 44,6             | 234,5            | 0,1         | 0,4         | 88,6       | 31          | 9,8          | 4,2        | 0,7         |
| 487                                        | Компот из свеж яблок и лим    | 200         | 200         | 0,3              | 0,2            | 14,2             | 60               | 0,1         | 0,6         |            | 2,1         | 3,4          | 1,7        | 0,46        |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"     | 30          | 40          | 1,5/1,7          | 0              | 18,7/19,2        | 99/103           |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | Хлеб рж/пш с "Валетэком"      | 40          | 50          | 3,7/3,9          | 1,6/1,8        | 15/15,3          | 107/111          |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            |                               |             |             |                  |                |                  |                  |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>530</b>  | <b>590</b>  | <b>25/26,1</b>   | <b>25,4/26</b> | <b>94,5/95,7</b> | <b>547/569</b>   | <b>0,2</b>  | <b>1</b>    |            | <b>33,1</b> | <b>13,2</b>  | <b>5,9</b> | <b>1,16</b> |
|                                            | <b>ОБЕД</b>                   |             |             |                  |                |                  |                  |             |             |            |             |              |            |             |
| 26                                         | Салат из отварной свеклы      |             | 100         | 1,1/1,4          | 5,1/6,1        | 6,2/7,6          | 64,3             |             |             |            |             |              |            |             |
| 115                                        | Суп картоф с крупой           | 250         | 250         | 8,9              | 10,9           | 33,7             | 93,8             | 0,4         | 31,3        |            | 289         | 92,4         | 116        | 4,24        |
| 377                                        | Пюре картофельное             | 150         | 180         | 3,9/4,3          | 9,3/10,1       | 23,2/24,6        | 146,3/191,3      | 0,1         | 5,5         | 40         | 123         | 33,3         | 2          |             |
| 373/419                                    | Котлета " Нежные" с соус/том  | 100         | 100         | 18,9             | 13,1           | 7,2              | 274,2            | 0,14        | 1,6         | 88         | 193         | 202          | 32,4       | 1,58        |
| 496                                        | Напиток из шиповника          | 200         | 200         | 0,2              | 0,1            | 19,5             | 74,3             | 0,5         |             |            | 4,5         |              | 1,1        | 0,2         |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"     | 50          | 60          | 2,1/2,3          | 0              | 21,3/21,8        | 103/106          |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | Хлеб рж/пш с "Валетэком"      | 30          | 40          | 3,4/3,9          | 1,5/1,8        | 14,9/15,3        | 105,6/107        |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | Йогурт порционно              | 125         | 125         | 6,8              | 6,9            | 9,4              | 68,4             |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>965</b>  | <b>1055</b> | <b>37,4/38,5</b> | <b>35,2/36</b> | <b>139/142</b>   | <b>797,2/910</b> | <b>1,14</b> | <b>38,4</b> | <b>128</b> | <b>610</b>  | <b>327,7</b> | <b>152</b> | <b>6,02</b> |
| <b>Итого при 2х раз питании, зав, обед</b> |                               | <b>1310</b> | <b>1420</b> | <b>62/64</b>     | <b>60/62</b>   | <b>233/237</b>   | <b>1344/1479</b> | <b>1,3</b>  | <b>39</b>   | <b>128</b> | <b>643</b>  | <b>341,2</b> | <b>157</b> | <b>7,2</b>  |
|                                            | <b>13 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>        |             |             |                  |                |                  |                  |             |             |            |             |              |            |             |
| 75                                         | Сыр полутвердый порц          |             | 15          | 4,3              | 2,9            | 0                | 53,7             |             |             |            |             |              |            |             |
| 282                                        | Запеканка творож со сг мол    | 250/20      | 250/20      | 25,6             | 19,2           | 36,4             | 364,3            | 0,1         |             |            |             | 84           | 36         | 0,8         |
| 465                                        | Кофейный нап с мол            | 200         | 200         | 3,3              | 4,6            | 14,4             | 88,3             | 0,1         | 0,5         |            |             | 184          | 36         | 0,8         |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"     | 30          | 40          | 1,5/3,1          | 0              | 18,7/25,3        | 99/108           | 0,35        | 0,2         | 12         | 0           | 120          | 14         | 0,2         |
|                                            | Йогурт порционно              |             | 125         | 6,8              | 6,9            | 9,4              | 68,4             |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>500</b>  | <b>650</b>  | <b>36,6/38,2</b> | <b>30,7</b>    | <b>78,5/85,1</b> | <b>551,6/673</b> | <b>0,55</b> | <b>0,7</b>  | <b>12</b>  | <b>0</b>    | <b>388</b>   | <b>86</b>  | <b>1,8</b>  |
|                                            | <b>ОБЕД</b>                   |             |             |                  |                |                  |                  |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            |                               |             |             |                  |                |                  |                  |             |             |            |             |              |            |             |
| 95                                         | Борщ со свеж кап и сметаной   | 250         | 250         | 2,1              | 5,3            | 12,7             | 133,6            |             |             |            |             |              |            |             |
| 359                                        | Печень, тушенная в смет соусе | 100         | 100         | 14               | 11             | 8,9              | 268              | 0           | 0,3         |            |             | 11           | 9          | 0,8         |
|                                            | Каша гречнева рассыпчат       | 150         | 180         | 6,1/6,9          | 2,8/3,5        | 34,6/37,9        | 123/154          | 0,3         | 19          |            | 215         | 53,7         | 17,7       | 1,9         |
| 457                                        | Чай с сахаром                 | 200         | 200         | 0,1              | 3              | 9,8              | 56,4             | 0,1         | 0,9         |            | 126         | 21           | 1,2        | 1,6         |
|                                            | Хлеб пшенич с "Валетэком"     | 50          | 60          | 2,1/2,3          | 0              | 21,3/21,8        | 103/106          |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | Хлеб рж/пш с "Валетэком"      | 30          | 40          | 3,4/3,9          | 1,5/1,8        | 14,9/15,3        | 105,6/107        |             |             |            |             |              |            |             |
|                                            | Фрукт                         | 180         | 180         | 0,8              | 0,8            | 19,6             | 94               |             |             |            |             |              |            |             |

|                                     | ИТОГО                       | 780        | 1030       | 29,9/31,4        | 26,1/28,1        | 104/108,8      | 883/919          | 0,4        | 20,2        | 341         | 85,7       | 27,9         | 4,3              |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------|------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------------|
| Итого при 2х раз питания, зав, обед |                             | 1280       | 1680       | 66,5/69,6        | 56,8/58,8        | 182/193        | 1434/1592        | 1          | 31,7        | 12          | 497        | 126          | 6,2              |
| <b>14 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>              |                             |            |            |                  |                  |                |                  |            |             |             |            |              |                  |
| 386                                 | Рис припущенный             | 150        | 180        | 5,6/6,7          | 7,8/8,6          | 29,6/32,6      | 144/186          | 0,1        | 4,6         | 2,1         | 56,5       | 21           | 20,1 0,74        |
| 299                                 | Рыба, тушен с овощ          | 100        | 100        | 6,5              | 2,2              | 23,4           | 151              | 0,2        | 0,6         |             | 10,8       |              | 21,1 0,9         |
| 507                                 | Напиток "Витошка"           | 200        | 200        | 0                | 0                | 23             | 90               | 0,1        | 2,6         | 8,5         | 226        | 50           | 58 0,45          |
|                                     | Хлеб пшенич с "Валетэком"   | 30         | 40         | 1,5/1,7          | 0                | 18,7/19,2      | 99/103           | 0,3        | 20,1        | 0,13        | 0          | 0            |                  |
|                                     | Хлеб рж/пш с "Валетэком"    | 40         | 50         | 3,7/3,9          | 1,6/1,8          | 15/15,3        | 107/111          |            |             |             |            |              |                  |
|                                     | <b>ИТОГО:</b>               | <b>520</b> | <b>570</b> | <b>17,8/19,7</b> | <b>16,2/17,5</b> | <b>101/105</b> | <b>591/641</b>   | <b>0,7</b> | <b>27,9</b> | <b>10,7</b> | <b>293</b> | <b>71</b>    | <b>99,2 2,09</b> |
| <b>ОБЕД</b>                         |                             |            |            |                  |                  |                |                  |            |             |             |            |              |                  |
| 29                                  | Салат из свеклы с с/ф       |            | 100        | 1,1/1,4          | 3,6/4,1          | 7,2/8,2        | 81,4             |            |             |             |            |              |                  |
| 101                                 | Рассольник домашний со см   | 250        | 250        | 2,9              | 5,07             | 13,4           | 107,2            | 0,9        |             |             | 25         | 25           | 0,9              |
| 256                                 | Макаронные издел отварные   | 150        | 180        | 5,3/5,9          | 3/3,8            | 34,1/35        | 141/158          | 0,1        | 4,7         |             |            | 15,2         | 36,8 0,9         |
| 367                                 | Кура тушен в томат соусе    | 100        | 100        | 11,6             | 14,8             | 20,3           | 157,8            | 0          | 0,3         |             |            | 11           | 9 0,8            |
| 502                                 | Какао " Витошка"            | 200        | 200        | 3,9              | 3,1              | 25,1           | 104              | 0,05       | 56,2        |             | 269        | 74           | 22,2 2,8         |
|                                     | Хлеб пшенич с "Валетэком"   | 50         | 60         | 2,1/2,3          | 0                | 21,3/21,8      | 103/106          | 0,35       | 0,2         | 12          | 0          | 120          | 14 0,2           |
|                                     | Хлеб рж/пш с "Валетэком"    | 30         | 40         | 3,4/3,9          | 1,5/1,8          | 14,9/15,3      | 105,6/107        |            |             |             |            |              |                  |
|                                     | <b>ИТОГО</b>                | <b>840</b> | <b>930</b> | <b>33,5/34,8</b> | <b>27,9/29</b>   | <b>117/119</b> | <b>717/820</b>   | <b>0,5</b> | <b>61,4</b> | <b>12</b>   | <b>269</b> | <b>220,2</b> | <b>82 4,66</b>   |
| Итого при 2х раз питания, зав, обед |                             | 1420       | 1600       | 51/53            | 44,1/46,5        | 218/224        | 1308/1461        | 1,3        | 89          | 33          | 748        | 293          | 179 6,7          |
| <b>15 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>              |                             |            |            |                  |                  |                |                  |            |             |             |            |              |                  |
| 214                                 | Каша манная мол с м/с       | 200        | 200        | 5,9              | 7,7              | 35,5           | 286,1            | 0,1        | 0,5         |             |            | 114          | 17 0,4           |
| 465                                 | Кофейный нап с мол          | 200        | 200        | 3,3              | 4,6              | 14,4           | 88,3             | 0          | 0,5         |             |            | 110          | 13 0,1           |
|                                     | Йогурт порционно            | 125        | 125        | 6,8              | 6,9              | 9,4            | 68,4             |            |             |             |            |              |                  |
|                                     | Хлеб пшенич с "Валетэком"   | 30         | 40         | 1,5/1,7          | 0                | 18,7/19,2      | 99/103           |            |             |             |            |              |                  |
|                                     | <b>ИТОГО</b>                | <b>555</b> | <b>565</b> | <b>17,5/17,7</b> | <b>19,2</b>      | <b>78/78,5</b> | <b>541/545,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1</b>    |             |            | <b>224</b>   | <b>30 0,5</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                         |                             |            |            |                  |                  |                |                  |            |             |             |            |              |                  |
| 128                                 | Суп горох с картоф и грenk  | 250        | 250        | 6,6              | 2,2              | 21,8           | 134,5            |            |             |             |            |              |                  |
| 377                                 | Пюре картофельное           | 150        | 180        | 3,9/4,3          | 9,3/10,1         | 23,2/24,6      | 146,3/191,3      | 0,2        | 0,6         |             | 123        | 40           | 33,3 2           |
| 350/415                             | Тефтели из говяд с соус том | 100        | 100        | 12,9             | 10,8             | 9,1            | 180              | 0,1        | 5,5         | 40          | 123        | 33,3         | 2                |
| 496                                 | Компот из с/ф               | 200        | 200        | 0,2              | 0,1              | 19,5           | 74,3             |            | 3           |             | 186        | 19,9         | 28,6 2,1         |
|                                     | Хлеб пшенич с "Валетэком"   | 50         | 60         | 2,1/2,3          | 0                | 21,3/21,8      | 103/106          | 0,5        |             |             | 4,5        |              | 1,1 0,2          |

[illegible]

|         |      |                                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|---------|------|--------------------------------------|------|------|-----------|-----------|-----------|-------------|------|------|------|-----|-------|------|------|-----|--|--|
|         |      | Огурец свежий или помидор            |      | 100  | 0,5/0,9   | 1,6/1,91  | 2,1/2,4   | 47,3/61,2   |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
| 123     | 250  | Суп с рыбными консервами             | 250  | 250  | 9,7       | 9,8       | 13,1      | 139         | 0,1  | 4,7  |      |     |       | 15,2 | 36,8 | 0,9 |  |  |
| 256     | 150  | Макаронные издел отварные            | 150  | 180  | 5,3/5,9   | 3/3,8     | 34,1/35   | 141/158     | 0,1  |      | 9    | 186 | 12,5  | 7,3  | 0,7  |     |  |  |
| 327     | 100  | Гуляш из говяд                       | 100  | 100  | 16,3      | 15,9      | 17,4      | 237         | 0,03 | 0    | 26   | 150 | 14    | 21   | 2,56 |     |  |  |
| 459     | 200  | Чай с сахаром и лимоном              | 200  | 200  | 0,1       | 3,09      | 9,8       | 56,4        | 0    | 0    | 0    | 0,3 |       |      |      |     |  |  |
|         | 50   | Хлеб пшенич с "Валетэкком"           | 50   | 60   | 1,5/1,7   | 0         | 18,7/19,2 | 99/103      |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         | 30   | Хлеб рж/пш с "Валетэкком"            | 30   | 40   | 3,7/3,9   | 1,6/1,8   | 15/15,3   | 107/111     |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         |      | ИТОГО                                | 780  | 930  | 29/30     | 28/29     | 107/109,4 | 779/865     | 0,23 | 4,7  | 35   | 336 | 41,7  | 65,1 | 4,16 |     |  |  |
|         |      | Итого при 2х раз питанияи, зав, обед | 1350 | 1510 | 46,7/47,9 | 44,6/45,6 | 201,6/205 | 1400/1490   | 0,6  | 11,6 | 47   | 645 | 244   | 83   | 4,8  |     |  |  |
|         |      | 18 ДЕНЬ ЗАВТРАК                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         |      |                                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
| 375     | 200  | Плов из отварной птицы               | 200  | 200  | 20        | 17        | 25        | 234,3       | 0,5  | 1,5  | 19   | 166 | 35    | 36   | 1,4  |     |  |  |
| 487     | 200  | Компот из свеж яблок и лим           | 200  | 200  | 0,3       | 0,2       | 14,2      | 60          | 0,1  | 0,6  |      | 2,1 | 3,4   | 1,7  | 0,46 |     |  |  |
|         | 30   | Хлеб пшенич с "Валетэкком"           | 30   | 40   | 1,5/1,7   | 0         | 18,7/19,2 | 99/103      |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         | 40   | Хлеб рж/пш с "Валетэкком"            | 40   | 50   | 3,7/3,9   | 1,6/1,8   | 15/15,3   | 107/111     |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         | 180  | Фрукт                                | 180  | 180  | 0,8       | 0,8       | 19,6      | 94          |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         | 650  | ИТОГО                                | 650  | 670  | 26/26,8   | 20,4/20,9 | 75/77,3   | 594/602     | 0,6  | 2,1  | 19   | 168 | 38,4  | 37,7 | 1,86 |     |  |  |
|         |      | ОБЕД                                 |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
| 29      |      | Салат из свеклы с с/ф                |      | 100  | 1,1/1,4   | 3,6/4,1   | 7,2/8,2   | 81,4        |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
| 115     | 250  | Суп картоф с крупной                 | 250  | 250  | 8,9       | 10,9      | 53,7      | 93,8        | 0,4  | 31,3 |      | 289 | 92,4  | 116  | 4,24 |     |  |  |
| 377     | 150  | Пюре картофельное                    | 150  | 180  | 3,9/4,3   | 9,3/10,1  | 23,2/24,6 | 146,3/191,3 | 0,1  | 5,5  | 40   | 123 | 33,3  | 2    |      |     |  |  |
| 373/419 | 100  | Котлета " Нежные" с соус/том         | 100  | 100  | 18,9      | 13,1      | 7,2       | 274,2       | 0,14 | 1,6  | 88   | 193 | 202   | 32,4 | 1,58 |     |  |  |
| 496     | 200  | Напиток из шиповника                 | 200  | 200  | 0,2       | 0,1       | 19,5      | 74,3        | 0,5  |      |      | 4,5 |       | 1,1  | 0,2  |     |  |  |
|         | 50   | Хлеб пшенич с "Валетэкком"           | 50   | 60   | 2,1/2,3   | 0         | 21,3/21,8 | 103/106     |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         | 30   | Хлеб рж/пш с "Валетэкком"            | 30   | 40   | 3,4/3,9   | 1,5/1,8   | 14,9/15,3 | 105,6/107   |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         | 780  | ИТОГО:                               | 780  | 930  | 37,4/38,5 | 35,2/36   | 139/142   | 797/928     | 0,74 | 7,1  | 128  | 321 | 235,3 | 35,5 | 1,78 |     |  |  |
|         | 1490 | Итого при 2х раз питанияи, зав, обед | 1490 | 1600 | 63/64     | 55,8/56,9 | 214/219,3 | 1391/1530   | 1,3  | 9,2  | 147  | 489 | 273   | 74   | 3,7  |     |  |  |
|         |      |                                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         |      | 19 ДЕНЬ ЗАВТРАК                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         |      |                                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
|         |      |                                      |      |      |           |           |           |             |      |      |      |     |       |      |      |     |  |  |
| 223     | 200  | Каша пшенная вязкая с м/с            | 200  | 200  | 8,4       | 7,6       | 36,8      | 296         | 0,1  | 1,1  | 38,2 | 201 | 13    | 54   | 1,4  |     |  |  |
| 502     | 200  | Какао " Витошка"                     | 200  | 200  | 3,9       | 3,1       | 25,1      | 104         | 0,35 | 0,2  | 12   | 0   | 120   | 14   | 0,2  |     |  |  |

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Пищ.<br>Ценность,<br>наименован<br>ие | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9     | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20    |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| Белки                                 | 52   | 62   | 66   | 33   | 46   | 49   | 46   | 63   | 43    | 56   | 70   | 43   | 52   | 47   | 44   | 52   | 53   | 44   | 57   | 43    |
| Жиры                                  | 42   | 60   | 56   | 27   | 45   | 43   | 44   | 55   | 37    | 52   | 58   | 42   | 53   | 38   | 40   | 42   | 45   | 39   | 51   | 37    |
| Углеводы                              | 194  | 233  | 182  | 117  | 187  | 233  | 201  | 214  | 174   | 174  | 195  | 193  | 214  | 193  | 190  | 203  | 201  | 181  | 217  | 174   |
| Витамин В1                            | 1    | 1,3  | 1    | 0,6  | 0,9  | 1,1  | 0,6  | 1,3  | 0,6   | 1,3  | 1,2  | 1,3  | 0,9  | 1    | 1,3  | 1    | 0,8  | 0,7  | 1    | 0,6   |
| Витамин С                             | 91   | 39   | 37   | 6,1  | 10,1 | 9    | 11,6 | 9,2  | 47,1  | 15,8 | 6,8  | 73   | 17   | 28   | 68   | 90,6 | 32,5 | 62,1 | 10,3 | 47,1  |
| Витамин А                             | 9,1  | 128  | 12   | 21   | 40   | 11   | 47   | 147  | 49    | 148  | 3    | 0,1  | 49   | 8,5  | 186  | 21,2 | 0    | 59   | 40   | 49    |
| Р. Мг                                 | 583  | 643  | 497  | 455  | 437  | 680  | 645  | 489  | 554   | 610  | 455  | 499  | 395  | 562  | 910  | 736  | 510  | 656  | 819  | 554   |
| Са, мг                                | 99,5 | 341  | 473  | 221  | 317  | 195  | 244  | 273  | 136,4 | 296  | 600  | 457  | 94,3 | 351  | 607  | 306  | 118  | 235  | 218  | 136,4 |
| Mg, мг                                | 37   | 157  | 126  | 80,3 | 95   | 127  | 83   | 74   | 125   | 97   | 166  | 114  | 109  | 138  | 204  | 71   | 81   | 124  | 92   | 125   |
| Fe, мг                                | 4,8  | 7,2  | 6,2  | 6,7  | 4,8  | 6,6  | 4,8  | 3,7  | 4,5   | 4,2  | 5,2  | 6,5  | 3,1  | 8,6  | 11,7 | 4,8  | 7,7  | 6    | 8,6  | 4,5   |
| Ккал                                  | 1394 | 1344 | 1396 | 1419 | 1367 | 1412 | 1400 | 1391 | 1390  | 1442 | 1394 | 1344 | 1396 | 1419 | 1367 | 1412 | 1400 | 1391 | 1390 | 1442  |
| Дети с 5-11 класс.                    |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
| Белки                                 | 53   | 64   | 69   | 53   | 47   | 52   | 47   | 64   | 45    | 58   | 73   | 45   | 56   | 49   | 47   | 53   | 56   | 45   | 60,4 | 45    |
| Жиры                                  | 43   | 62   | 58   | 46   | 47   | 46   | 45   | 56   | 38    | 54   | 59   | 44   | 56   | 39   | 42   | 43   | 49,9 | 40   | 54,6 | 38    |
| Углеводы                              | 198  | 237  | 193  | 224  | 190  | 242  | 205  | 219  | 178   | 178  | 204  | 198  | 220  | 198  | 195  | 198  | 209  | 185  | 225  | 178   |
| Витамин В1                            | 1    | 1,3  | 1    | 0,6  | 0,9  | 1,1  | 0,6  | 1,3  | 0,6   | 1,3  | 1,2  | 1,3  | 0,9  | 1    | 1,3  | 1    | 0,8  | 0,7  | 1    | 0,6   |
| Витамин С                             | 91   | 39   | 37   | 6,1  | 10,1 | 9    | 11,6 | 9,2  | 47,1  | 15,8 | 6,8  | 73   | 17   | 28   | 68   | 90,6 | 32,5 | 62,1 | 10,3 | 47,1  |
| Витамин А                             | 9,1  | 128  | 12   | 21   | 40   | 11   | 47   | 147  | 49    | 148  | 3    | 0,1  | 49   | 8,5  | 186  | 21,2 | 0    | 59   | 40   | 49    |
| Р. Мг                                 | 583  | 643  | 497  | 455  | 437  | 680  | 645  | 489  | 554   | 610  | 455  | 499  | 395  | 562  | 910  | 736  | 510  | 656  | 819  | 554   |
| Са, мг                                | 99,5 | 341  | 473  | 221  | 317  | 195  | 244  | 273  | 136,4 | 296  | 600  | 457  | 94,3 | 351  | 607  | 306  | 118  | 235  | 218  | 136,4 |
| Mg, мг                                | 37   | 157  | 126  | 80,3 | 95   | 127  | 83   | 74   | 125   | 97   | 166  | 114  | 109  | 138  | 204  | 71   | 81   | 124  | 92   | 125   |
| Fe, мг                                | 4,8  | 7,2  | 6,2  | 6,7  | 4,8  | 6,6  | 4,8  | 3,7  | 4,5   | 4,2  | 5,2  | 6,5  | 3,1  | 8,6  | 11,7 | 4,8  | 7,7  | 6    | 8,6  | 4,5   |
| Ккал                                  | 1509 | 1479 | 1653 | 1572 | 1432 | 1512 | 1497 | 1530 | 1494  | 1524 | 1509 | 1479 | 1653 | 1572 | 1432 | 1512 | 1497 | 1530 | 1494 | 1524  |