

Согласовано:  
 Начальник управления образования  
 администрации города-курорта Железноводска  
 Ставропольского края  
 С.Н. Казанцева  
 «01» апреля 2021 г.

Директор  
 «01» апреля 2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню горячего питания ( завтрак и обед ) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2021 учебный год для начальных классов ( 1-4 класс)

Сезон: Весна

2 кв. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Ca	P	Mg
<b>1 неделя</b>													
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>													
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	200/5	9,04	10,26	47,9	321,9	0,23	2,08	0,059	208,6	266,8	104	01,5
№ 14	Мяло сливочное	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,009	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
№ 176	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	02,0
х/к	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,05	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	00,6
№ 101	<b>ОБЕД 1 ДЕНЬ</b>												
№ 268	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3,62	2,85	27,4	152,23	0,21	3,3	0,0	48,96	99,1	46,4	1,68
№ 321	Биточки (говядина)	90	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0	20,19	149,8	23,9	2,47
№ 349	Кавуста тушеная	150	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	91,6	62,1	31,7	01,2
х/к	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,100	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого за день:		830	23,72	22,73	94,13	689,60	0,43	14,96	0,10	184,65	385,97	127,70	10,50
№ 131	<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>												
№ 295/331	Кукуруза консервированная	60	1,08	0,07	2,27	7	3,5	0	0	7,35	0,039	0,25	21,7
№ 304	Котлета рубленая из птицы (грудка) с соусом сметанным с томатом	90/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57
№ 338	Рис отварной	150	3,83	5,43	38,6	222,8	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№ 377	Банан свежий калиброванный	200	2,85	0,19	39,90	169,10	0,076	19	0	15,2	53,2	79,8	01,1
х/к	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,05	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
№ 82	<b>ОБЕД 2 ДЕНЬ</b>												
№ 229	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,7	6,15	38,18	220	0,12	8,8	0,007	70,86	81,05	46,04	2,05
№ 312	Рыба тушеная с овощами	100/50	20,6	6,13	6,4	163,4	0,17	8,7	0	72,3	322,7	84,15	1,5
№ 338	Картофельное пюре	150	5,84	4,95	39,16	228,3	0,35	5,4	0,026	90,55	160,4	69	2,49
№ 377	Банан свежий калиброванный	200	2,85	0,19	39,90	169,10	0,076	19	0	15,2	53,2	79,8	01,1
х/к	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,10	0,000	2,77	4,12	2,20	4,00
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	4,50
Итого за день:		840	26,92	18,04	159,25	944,15	0,81	42,00	0,01	266,18	696,47	304,89	16,99
№ 188/223	<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>												
№ 338	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/50	33,6	20,17	36,69	559,6	0,00	1,16	0,15	386,4	477,8		01,27
	Молоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	1,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20			00,0



№ п/п	№ рецепта	Сыр Российский	15	1,50	4,50	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,0	0,0
	№382	Кляксо с молоком	200	12,50	9,50	35,85	270,80	0,1	1,3	0,028	142,40	352,00	90,40	06,0
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>52,31</b>	<b>40,77</b>	<b>98,31</b>	<b>1016,70</b>	<b>0,26</b>	<b>22,70</b>	<b>0,22</b>	<b>704,90</b>	<b>949,20</b>	<b>172,50</b>	<b>15,88</b>
	№ 108	<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ</b>												
	№279	Суп картофельный с клецками	250	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	3,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52
	№203	Гёфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	10,11	20,20	14,90	283,10	0,1	3,3	0,0	32,50	123,30	22,30	1,680
	№ 338	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,49	4,28	34,9	203,9	0,12	0,9	0,0	19,47	60,7	23,3	00,8
	№350	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
	к/к	Кисель из плодов или ягод (замороженных)	200	0,25	0,00	49,15	148,40	0,000	0,80	0,0	14,60	14,40	3,27	2,0
	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>26,58</b>	<b>31,17</b>	<b>157,60</b>	<b>979,20</b>	<b>0,63</b>	<b>27,13</b>	<b>0,03</b>	<b>159,28</b>	<b>417,96</b>	<b>136,07</b>	<b>11,37</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1440</b>	<b>78,89</b>	<b>71,94</b>	<b>255,91</b>	<b>1995,90</b>	<b>0,89</b>	<b>49,83</b>	<b>0,25</b>	<b>864,18</b>	<b>1367,16</b>	<b>308,57</b>	<b>27,25</b>
	№70	<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>												
	№202/331	Огурец соленый	60	0,24	0,03	0,48	3,9	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
	№ 338	Филе грудки птицы тушеное в соусе с овощами	90/150	32,2	14,1	41,6	423,8	2,02	4	0,018	94,3	337,3	95,4	14,08
	№389	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
	к/к	Соус фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	0,60
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>36,20</b>	<b>14,88</b>	<b>86,05</b>	<b>627,00</b>	<b>2,13</b>	<b>29,50</b>	<b>0,00</b>	<b>141,30</b>	<b>396,90</b>	<b>128,30</b>	<b>19,92</b>
	№75	<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>												
	№ 84	Икра свекольная	60	1,85	7,56	11,51	120,55	0,038	13,75	0	37,04	49,2	24,1	01,4
	№ 291	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	4,21	5,34	19,62	143,6	0,14	17,8	0,000	58,87	107,7	40,2	1,93
	№388	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	29,5	16,5	39,6	429,3	0,13	3,25	0	32,9	278,9	63,7	2,35
	к/к	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	8	0,1	14,5	4,4	4,4	0,9
	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>37,74</b>	<b>22,64</b>	<b>106,94</b>	<b>790,50</b>	<b>0,36</b>	<b>29,05</b>	<b>0,10</b>	<b>120,77</b>	<b>466,00</b>	<b>132,00</b>	<b>6,91</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>73,94</b>	<b>37,52</b>	<b>192,99</b>	<b>1417,50</b>	<b>2,49</b>	<b>58,55</b>	<b>0,10</b>	<b>262,07</b>	<b>862,90</b>	<b>260,30</b>	<b>26,83</b>
	№ Могильный 2005г.	<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>												
	№210	Икра кабачковая консервированная	60	2,00	9,00	8,54	73,20	0,0	7,00	0,0	24,00	37,00	15,000	07,0
	№ 14	Омлет натуральный с маслом	150	16,30	18,25	2,61	239,60	0,1	0,47	0,3	115,00	264,50	19,800	03,06
	№ 15,	Масло сливочное	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
	№377	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	02,0
	к/к	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,40	0,00	11,70	49,50	0,00	3,30	0,100	27,20	15,50	11,70	1,50
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>472</b>	<b>22,51</b>	<b>26,07</b>	<b>28,45</b>	<b>478,50</b>	<b>0,15</b>	<b>4,01</b>	<b>0,50</b>	<b>301,50</b>	<b>389,20</b>	<b>48,95</b>	<b>12,58</b>
	№ 112	<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>												
	№295/331	Огурец соленый	60	0,24	0,03	0,48	3,9	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
	№171	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,57	2,84	25,14	142,60	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	1,35
	№171	Котлета рубленая из птицы (грудка) с соусом сметанным с томатом	90/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57
	№380	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,73	6,08	42,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	207,2	138	4,67
	к/к	Соус фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	14,00	14,00	8,00	6,00
	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38
	к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>37,56</b>	<b>19,39</b>	<b>125,34</b>	<b>837,25</b>	<b>0,65</b>	<b>27,93</b>	<b>0,00</b>	<b>132,32</b>	<b>530,28</b>	<b>231,69</b>	<b>18,74</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1242</b>	<b>60,07</b>	<b>45,46</b>	<b>153,79</b>	<b>1315,75</b>	<b>0,81</b>	<b>31,94</b>	<b>0,50</b>	<b>433,82</b>	<b>919,48</b>	<b>280,64</b>	<b>31,32</b>
	№204	<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ суббота</b>												
	№14	Икра кабачковая консервированная	60	2,00	9,00	8,54	73,20	0,0	7,00	0,0	24,00	37,00	15,000	07,0
	№14	Макаронные отварные с сыром	150/40	34,2	102,6	71	368,3	0,22	1,6	0,7	1,41	65,7	88,5	05,8
	№ 379	Масло сливочное	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
	№ 338	Чай с сахаром	200	3,12	2,74	28,75	146,85	0,0	1,30	0,0	126,10	100,10	16,300	03,0
	к/к	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>40,16</b>	<b>109,29</b>	<b>125,65</b>	<b>704,55</b>	<b>0,35</b>	<b>22,90</b>	<b>0,77</b>	<b>156,01</b>	<b>207,20</b>	<b>125,55</b>	<b>17,42</b>
	№ 99	<b>ОБЕД 6 ДЕНЬ</b>												
	№295/331	Суп овощной со сметаной	250	3,57	2,84	25,14	142,60	0,160	23,00	0,000	49,50	75,68	35,30	1,35
	№171	Котлета рубленая из птицы (грудка) с соусом сметанным с томатом	90/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57
	№171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	8,73	6,08	42,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	207,2	138	4,67
	№370	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00

х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого обед:		800	36,56	19,39	126,54	838,65	0,63	25,43	0,14	127,72	516,28	225,69	12,74
Итого за день:		1410	76,72	128,68	252,19	1543,20	0,98	48,33	0,86	283,73	723,48	351,24	30,16
Всего завтрак и обеды 1 недели			171,47	200,38	444,94	3425,55	5,37	81,43	1,51	1111,30	2120,80	686,03	84,45
II неделя													
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>													
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	8,3	8,19	43,79	281,5	0,220	1,69	0,046	173,9	211,7	1,23	02,6
№14	Масло сливочное	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0
№15	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	02,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
Итого завтрак:		845	16,65	17,00	85,27	584,06	0,40	25,73	0,13	414,00	418,00	76,28	21,54
<b>ОБЕД 6 ДЕНЬ</b>													
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	4,21	5,34	19,62	143,6	0,14	7,8	0,000	58,87	107,7	40,2	1,93
№279	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	10,11	20,20	14,90	283,10	0,1	3,3	0,0	32,54	123,30	22,35	1,600
№171 сб 2005г. Могильного М П	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,73	6,08	42,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	207,2	138	4,67
№349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,100	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого обед:		845	26,88	32,22	117,44	876,40	0,59	12,63	0,12	135,89	813,20	226,25	13,35
Итого за день:		1390	43,53	49,22	202,71	1460,46	0,99	38,36	0,24	549,89	931,20	302,53	34,89
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>													
№204	Икра кабачковая консервированная	60	2,00	9,00	8,54	73,20	0,0	7,00	0,0	24,60	37,00	15,000	07,0
№204	Макаронные изделия с сыром	150/40	34,2	102,6	71	368,3	0,22	1,6	0,7	1,41	65,7	88,5	05,8
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,74	28,75	146,85	0,0	1,30	0,0	126,10	100,10	16,300	03,0
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
Итого завтрак:		610	40,08	106,09	125,52	638,45	0,35	22,90	0,68	153,61	204,20	125,60	17,44
<b>ОБЕД 7 ДЕНЬ</b>													
№102	Суп картофельный с горохом	250	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	3,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52
№235	Шницель рыбный натуральный (Минтай)	90	12,25	11,57	7,64	184,1	0,09	2,83	0,005	43,07	186,9	42,2	0,95
№312	Картофельное пюре	150	5,84	4,95	39,16	228,3	0,35	5,4	0,026	90,55	160,4	69	2,49
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6
№388	Напиток из шиповника	200	0,34	0,00	17,12	67,80	0,007	11,00	0,000	6,60	1,70	1,77	2,50
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого обед:		860	29,16	23,21	122,57	824,00	0,89	42,23	0,00	232,93	568,60	200,17	16,25
Итого за день:		1470	69,24	129,30	248,09	1462,45	1,23	65,13	0,68	386,54	772,80	325,67	33,69
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>													
№222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	150/50	21,61	16,88	28,6	355,6	0,080	1,5	0,10	225	297,0	36,0	01,0
№338	Банан свежий калиброванный	200	2,85	0,19	39,90	169,10	0,076	9	0	15,2	53,2	79,8	01,1
№376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,10	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0
Итого завтрак:		620	26,84	17,36	97,50	650,85	0,20	10,60	0,10	249,87	379,52	127,90	12,64
<b>ОБЕД 8 ДЕНЬ</b>													
№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	3,82	6,37	27,30	185,1	0,21	4,10	0,0	63,99	103,2	50,30	1,75
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка) с соусом сметанным с томатом	90/50	20,43	9,87	18,48	246,4	0,09	0,93	0,018	33,74	158,4	26,69	1,57
№304	Рис отварной	150	3,83	5,43	38,6	222,8	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,50	0,100	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Итого обед:		740	31,91	22,27	124,40	838,19	0,43	6,53	0,11	133,09	419,63	130,09	14,37
Итого за день:		1360	58,75	39,63	221,90	1489,04	0,64	17,13	0,21	382,96	799,15	257,99	27,01
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>													
№75	Икра свекольная	60	1,85	7,56	11,51	120,55	0,038	13,75	0	37,14	49,2	24,1	01,4
№210	Омлет натуральный с маслом	150	6,30	18,25	2,61	239,60	0,1	0,47	0,0	1,50	264,50	19,800	03,06
№14	Масло сливочное	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,00	0,050	00,0



№ 17	д. мр. Госсискин																		
№377	Чай с сахаром и лимоном	12	3,45	4,55	0,0	34,0	0,000	0,24	0,0	120,0	81,0	7,5	0,2,0						
к/к	Хлеб пшеничный	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28						
Итого завтрак:		30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6,0						
		465	24,17	26,58	32,33	488,16	0,24	4,51	0,40	335,90	457,60	84,05	19,36						
<b>ОБЕД 9 ДЕНЬ</b>																			
№ 87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,72	3,71	25,78	177,7	0,2	12,6	0,017	67,38	184,8	58,9	1,84						
№289	Рагу из птицы с овощами	90/150	26,3	22,1	43,6	441,3	0,43	51	0,04	77,2	311,1	84,05	3,89						
№350	Кисель из плодов или ягод (замороженных)	200	0,25	0,00	49,15	148,40	0,000	0,80	0,0	14,60	14,40	3,27	2,0						
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80						
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35						
Итого обед:		740	40,10	26,41	139,15	873,90	0,76	64,40	0,02	173,68	585,30	169,92	12,88						
Итого за день:		1295	64,27	52,99	171,48	1362,06	1,01	68,91	0,42	509,58	1042,90	253,97	32,24						
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>																			
№131	Горошек консервированный	60	1,08	0,07	2,27	7	3,5	0	0	7,35	0,039	0,25	21,7						
№268	Биточки (говядина)	90	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0	20,19	149,8	23,9	2,47						
№302	Хлеб гречневый рассыпчатый	150	8,73	0,88	42,9	265,8	0,29	0	0,021	20,58	207,2	138	4,67						
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6						
№389	Соус фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	8,00	0,000	14,00	14,00	8,00	6,00						
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0						
Итого завтрак:		640	25,24	20,92	98,57	698,37	0,46	28,96	0,00	80,87	409,40	190,60	21,78						
<b>ОБЕД 10 ДЕНЬ</b>																			
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	23,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52						
№ 291	Плов из птицы (филе грудки)	90/150	29,5	16,5	39,6	429,3	0,13	3,25	0	32,9	278,9	63,7	2,35						
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28						
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6						
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80						
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35						
Итого обед:		740	42,29	23,70	113,83	832,26	0,66	50,05	0,00	187,21	582,40	197,70	20,94						
Итого за день:		1380	67,53	44,62	212,40	1530,63	1,12	79,01	0,00	268,08	991,80	388,30	42,72						
<b>ЗАВТРАК 12 ДЕНЬ суббота</b>																			
№ 182	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с маслом сливочным	200/5	9,04	10,26	47,9	321,9	0,23	2,08	0,059	208,6	266,8	104	01,5						
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	3,20	0,13	66,10	0,001	0,000	0,040	2,40	3,80	0,050	00,0						
№ 338	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	02,0						
№376	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,76	54	0,0	20,0	0,0	19,20	13,20	10,80	02,6						
к/к	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,02	14,99	56,85	0,00	0,95	0,000	2,77	4,12	2,20	4,50						
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,048	0	0	6,9	25,2	9,9	06,0						
Итого завтрак:		475	15,43	18,58	88,79	622,15	0,32	22,37	0,14	389,87	393,32	134,45	16,62						
<b>ОБЕД 12 ДЕНЬ</b>																			
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	6,42	5,61	26,27	183,3	0,3	23,0	0,000	59,01	131,4	52,7	2,52						
№ 841	Запеканка картофельная с мясом	90/150	29,5	16,5	39,6	429,3	0,13	3,25	0	32,9	278,9	63,7	2,35						
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,06	0,51	15,58	59,16	0,09	3,80	0,000	61,60	83,90	46,80	8,28						
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,20	0,03	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	3,80						
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,28	60,30	0,06	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35						
Итого обед:		745	41,81	23,22	102,97	778,26	0,62	30,05	0,00	168,01	569,20	186,90	18,30						
Итого за день:		1220	57,24	41,80	190,86	1409,41	0,94	52,42	0,14	557,88	962,52	321,35	34,92						
Всего завтрак и обед 2 недели (средняя)		7480,00	363,9	340,5	1162,2	8121,0	5,5	295,2	1,6	2240,9	5082,4	1773,5	183,9						

\*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 12-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.