Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»

Меню завтраков и обедов для обучающихся 1 — 4 кл

(сезон весна)

с 01.03.2021г.

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон весна) С 01.03.2021г. Пищевая ценность ЗАВТРАК

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
	День 1		Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо	K (мг/сут)	Йод (мг)	Фтор(мг/сут)	Селен(мг/сут)
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	60,00	7,70	14,90	12,70	225,00	0,05	0,47	0,11	0,62	0,40	137,20	79,00	10,90	0,60	137,20	0,00	0,000	0,000
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200 /5	5,15	8,30	28,60	210,00	0,01	0,02	0,19	0,03	0,67	120,00	22,88	5,09	0,07	120,00	0,00	0,300	0,003
382	Какао с молоком	200,00	2,90	2,50	24,80	134,00	0,05	0,18	1,57	0,24	0,20	120,00	90,00	21,34	0,47	120,00	0,00	0,300	0,002
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	4,00	0,00	0,020	0,002
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	0,18	4,00	0,02	0,020	0,000
368	Фрукты свежие (яблоко)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	16,00	0,00	0,000	0,000
	Итого	**420,00**	**19,11**	**26,60**	**95,66**	**712,00**	**0,31**	**0,78**	**7,04**	**0,89**	**1,60**	**401,20**	**270,57**	**71,79**	**2,04**	**401,20**	**0,02**	**0,64**	**0,01**
	День 2																		
	Свекла отварная с маслом растительным	80,00	1,28	8,00	7,36	107,00	0,05	0,02	10,00	0,00	0,00	45,00	18,72	14,40	0,65	45,00	0,00	0,050	0,000
259	Жаркое по-домашнему	185,00	11,70	19,86	16,53	328,00	0,14	0,20	8,10	0,00	0,10	36,50	94,00	50,90	1,40	36,50	0,00	0,700	0,004
*	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	22,60	14,60	0,28	11,00	0,00	0,000	0,001
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	1,00	5,00	0,00	0,020	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	0,18	4,00	0,02	0,020	0,000
	Кисломолочный продукт кефир 2,7 %-ой жирности	180,00	5,20	4,50	7,20	95,00	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	140,00	140,00	25,20	0,18	140,00	0,00	0,020	0,001
	Итого	**700,00**	**22,40**	**33,00**	**65,27**	**692,00**	**0,40**	**0,62**	**18,81**	**0,36**	**0,10**	**241,50**	**346,26**	**126,10**	**3,69**	**241,50**	**0,02**	**0,81**	**0,01**
	День 3																		
	Помидор соленый (консервир.)	30,00	0,33	0,03	1,05	6,00	0,03	0,03	8,00	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	12,00	0,00	0,007	0,000
296	Котлеты рубленные из курицы	90,00	16,38	12,78	15,30	243,00	0,07	0,14	0,51	0,81	0,00	78,20	78,52	16,16	1,50	78,00	0,10	0,500	0,000
302	Каша вязкая (гречневая)	150 /5	6,80	7,10	26,90	199,00	0,21	0,12	0,00	0,40	0,00	27,08	100,00	60,00	2,00	100,00	0,00	0,050	0,006
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	16,25	0,00	0,020	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	54,69	0,02	0,020	0,000
	Кисель из ягод замороженных	200,00	0,10	0,10	28,50	114,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	10,54	10,54	6,02	1,00	10,54	0,00	0,000	0,000
	Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,52	0,52	12,74	61,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,00	16,00	18,30	14,16	0,50	18,30	0,00	0,000	0,000
	Итого	**490,00**	**27,01**	**20,95**	**102,29**	**710,00**	**0,54**	**0,40**	**17,69**	**1,31**	**0,00**	**146,82**	**290,30**	**127,34**	**6,71**	**289,78**	**0,11**	0,597	0,006
	День 4																		
	Огурец соленый (консерв.)	35	0,28	0,04	0,59	5,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	130,00	0	0,007	0
597	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (60/175)	235,00	12,00	9,00	14,50	187,00	0,12	0,10	8,00	0,07	6,00	60,00	90,00	25,00	1,00	90,00	0,10	0,500	0,004
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	48,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	4,40	0,00	0,001	0,001
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,56	16,25	0,00	0,020	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	54,69	0,02	0,020	0,000
*	Пирог фруктовый "Школьный"/кондитерское изделие	50,00	3,10	4,30	23,80	146,00	0,06	0,05	0,60	0,62	0,00	30,00	40,40	7,30	0,17	40,40	0,00	0,004	0,001
	Итого	**580,00**	**19,91**	**13,93**	**76,78**	**520,00**	**0,46**	**0,37**	**13,92**	**1,03**	**6,00**	**121,00**	**233,99**	**97,67**	**4,29**	**335,74**	**0,12**	0,552	0,006
	День 5																		
	Помидор соленый (консервир.)	30,00	0,33	0,03	1,05	6,00	0,03	0,03	8,00	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	12,00	0,00	0,007	0,000
###	Котлеты (биточки) особые	90,00	13,05	13,80	11,34	225,00	0,08	0,08	0,13	0,10	0,00	30,00	87,59	16,36	1,19	87,59	0,00	0,500	0,001
224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,00	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	68,56	0,00	0,000	0,005
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	54,69	0,02	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	24,00	1,82	0,19	11,80	56,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	16,25	0,00	0,020	0,000
	Сок натуральный в ассортименте	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	32,00	14,02	8,01	1,40	14,02	0,00	0,000	0,000
	Итого	**524,00**	**20,25**	**19,48**	**65,45**	635,00	0,36	0,29	26,33	0,80	0,00	141,34	253,11	81,97	5,20	253,11	0,02	0,547	0,006
	День 6																		
	Омлет с прогретым горошком и маслом сливочным 120/60/5	185,00	14,58	19,00	1,50	310,00	0,17	0,50	4,00	2,90	5,70	120,00	150,00	22,00	2,00	150,00	0,00	0,090	0,004

	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	4,40	0,00	0,000	0,001
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	13,00	0,00	0,020	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	54,69	0,02	0,020	0,000
368	Фрукты свежие (яблоко)	130,00	0,52	0,52	12,74	61,00	0,08	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	14,16	0,50	11,00	0,00	0,000	0,000
	Итого	**565,00**	**18,94**	**20,12**	**45,96**	522,00	0,39	0,62	12,20	2,88	5,70	193,41	233,09	81,66	4,10	233,09	0,03	0,135	0,005
	День 7																		
	Икра кабачковая	60,00	1,14	5,34	4,62	71,00	0,02	0,01	3,41	0,00	0,00	11,83	20,88	9,74	0,35	20,88	0,00	0,000	0,000
235	Котлета рыбная	90,00	11,70	11,30	13,50	203,00	0,03	0,05	2,26	0,17	6,00	43,80	115,90	17,15	1,48	115,90	0,00	0,400	0,005
310	Картофельное пюре	150,00	3,10	5,40	20,30	141,00	0,17	0,10	5,60	0,00	0,05	40,00	58,00	33,11	1,30	58,00	0,00	0,300	0,001
	Хлеб пшеничный	25,00	1,82	0,19	11,80	59,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,28	16,25	0,00	0,020	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,00	54,69	0,02	0,020	0,000
	Сок натуральный в ассортименте	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	10,54	0,00	0,000	0,000
	Итого	**545,00**	**20,12**	**22,69**	**78,38**	**606,00**	**0,59**	**0,67**	**15,45**	**0,17**	**6,05**	**164,57**	**276,26**	**110,13**	**5,80**	**276,26**	**0,03**	0,740	0,006
	День 8																		
	Огурец соленый (консерв.)	35	0,28	0,04	0,59	5,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	130,00	0	0,007	0
278	Тефтели из говядины	80,00	4,27	4,77	5,59	82,00	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	48,20	0,00	0,500	0,001
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	37,00	0,01	0,01	0,02	0,17	0,04	13,65	11,36	2,64	0,10	11,36	0,00	0,000	0,001
302	Каша вязкая (гречневая)	150 /5	6,80	7,10	26,90	199,00	0,21	0,12	0,00	0,40	0,05	27,08	100,00	60,00	4,83	100,00	0,00	0,050	0,006
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	48,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	1,40	0,00	0,001	0,001
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	2,80	0,22	4,00	0,00	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	5,00	54,69	17,50	1,00	54,00	0,02	0,020	0,000
	Кондитерское изделие (Ромашка)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	28,87	0,00	0,004	0,001
	Итого	**430,00**	**17,41**	**19,72**	**80,96**	**573,00**	**0,44**	**0,29**	**7,89**	**0,90**	**0,09**	**89,17**	**261,52**	**110,83**	**7,88**	**377,83**	**0,02**	0,602	0,010
	День 9																		
222	Пудинг из творога (запечённый)со сгущенным молоком 160/30	190,00	26,60	18,55	54,25	495,00	0,10	0,28	0,67	0,83	0,04	130,00	180,00	34,00	1,23	180,00	0,00	0,000	0,003
397	Какао с молоком	200,00	2,90	2,50	24,80	134,00	0,05	0,18	1,57	0,24	0,20	120,00	90,00	21,34	0,47	90,00	0,00	0,300	0,002
	Хлеб пшеничный	37,00	2,80	0,29	18,20	87,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40	26,00	0,00	0,020	0,000
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	2,80	0,22	4,00	0,00	0,020	0,000
	Кисломолочный продукт йогурт 3,2 %-ой жирности	180,00	9,00	5,76	6,30	113,00	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	140,00	140,00	25,20	0,18	140,00	0,00	0,020	0,001
	Итого	**627,00**	**42,66**	**27,36**	**111,51**	**869,00**	**0,21**	**0,73**	**2,68**	**1,43**	**0,24**	**402,00**	**440,00**	**87,07**	**2,26**	**440,00**	**0,00**	0,360	0,006
	День 10 (пятница)																		
	Кукуруза консервированная проваренная	60,00	0,49	0,07	1,32	25,00	0,02	0,01	3,41	0,00	0,00	11,83	20,88	9,74	0,35	20,88	0,00	0,000	0,002
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90,00	11,30	10,60	8,60	184,00	0,02	0,06	0,51	0,39	0,00	80,00	78,52	16,16	1,80	78,52	0,02	0,400	0,000
203	Макаронные изделия отварные с овощами	150,00	4,59	8,00	27,50	202,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,05	8,20	27,20	6,32	0,62	27,20	0,00	0,000	0,000
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,60	2,50	14,70	93,00	0,02	0,13	0,60	0,10	0,20	120,00	124,50	21,34	0,47	90,00	0,00	0,300	0,003
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,36	0,26	7,96	40,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	13,00	0,00	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	5,00	54,69	17,50	1,00	54,69	0,02	0,020	0,000
368	Фрукты свежие яблоки	125,00	0,50	0,50	12,25	59,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,00	16,00	11,00	14,16	0,50	11,00	0,00	0,000	0,000
	Итого	**665,00**	**21,36**	**22,09**	**82,17**	**650,00**	**0,30**	**0,31**	**9,70**	**0,49**	**0,25**	**245,03**	**329,79**	**88,02**	**4,96**	**295,29**	**0,04**	0,740	0,005
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**							
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**C**	**A**	**D**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**К (мг/сут)**	**Йод (мг)**	**Фтор (мг/сут)**	**Селен (мг/сут)**
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	3,000	0,030
	завтрак 25 %		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	**0,30**	**0,35**	**15,00**	**0,18**	**2,00**	**275,00**	**275,00**	**62,50**	**3,00**	**275,00**	**0,03**	0,600	0,006
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**22,92**	**22,59**	**80,44**	**648,90**	**0,38**	**0,40**	**14,20**	**1,00**	**2,00**	**220,00**	**286,00**	**97,00**	**4,70**	**290,00**	**0,30**	**0,600**	**0,006**

И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В. Уральский

Согласовано
Директор МОБУ СОШ _____
_____

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон весна) С 01.03.2021г. Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	К	Йод	Фтор(мг/сут)	Селен(мг/сут)
	День 1																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	3,28	6,08	64,00	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
260	Гуляш	100	15,70	15,90	3,10	218,00	0,02	0,08	0,73	0,00	0,10	36,50	215,95	50,90	0,80	21,00	0	0,7	0,002
	Каша вязкая (перловая)	150/5	5,20	6,30	27,40	187,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	27,08	100,00	10,00	0,20	40,00	0	0,05	0,001
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,00	0,04	0,02	0,00		0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0	0,04	0,002
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	0,03	0	0	0
	Фрукты свежие(апельсин)	160	1,44	0,32	12,96	69,00	0,06	0,01	7,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	100,00	0	0	0
	Итого	**745**	**31,36**	**26,83**	**108,74**	**819,00**	**0,43**	**0,31**	**27,73**	**0,00**	**0,93**	**165,59**	**467,18**	**126,32**	**5,17**	**304,03**	**0,03**	1,51	0,005
	День 2																		
	Огурец соленый (консерв.)	60	0,48	0,06	1,02	8,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	130,00	0	0,007	0
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,02	9,92	86,00	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,01	0,7	0
227	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (60/175)	235	12,00	9,00	14,50	187,00	0,12	0,10	8,00	0,07	3,00	40,00	160,00	25,00	1,00	150,00	0,01	0,05	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	2,11	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0	0,04	0,002
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	150,00	0	0,19	0,001
	Итого	**980**	**26,90**	**19,01**	**105,74**	**709,00**	**0,48**	**0,58**	**24,37**	**0,27**	**3,60**	**365,88**	**476,86**	**106,30**	**5,76**	**550,88**	**0,04**	1,007	0,003
	День 3																		
104	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,68	3,84	15,52	113,00	0,12	0,07	0,300	0,05	0,67	120,00	22,88	5,09	0,07	140,00	0	0,3	0,003
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/35	165	25,38	14,77	40,30	398,00	0,08	0,31	0,95	0,20	0,04	130,00	258,00	34,00	1,23	187,00	0	0	0,002
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0	0,001	0,001
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0	0,04	0,002
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирнос	180	4,37	4,86	7,18	90,00	0,04	0,25	0,52	0,20	0,00	140,00	165,60	25,20	0,18	150,00	0	0,02	0,001
	Итого	**830**	**39,85**	**24,40**	**111,00**	**830,00**	**0,46**	**0,79**	**1,99**	**0,45**	**0,71**	**413,00**	**531,57**	**89,79**	**3,30**	**605,60**	**0,02**	0,381	0,009
	День 4																		
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	210	2,58	3,51	11,48	100,00	0,09	0,06	8,38	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,01	0,7	0
	Птица запеченная	90	10,00	12,00	0,06	221,00	0,06	0,13	2,08	0,15	0,00	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,01	0,5	0
143	Капуста тушеная	150	3,00	6,24	10,80	130,00	0,07	0,07	24,00	0,00	0,00	56,60	68,56	15,00	0,91	306,00	0	0	0,001
397	Кофейный напиток	200	1,60	2,50	14,70	93,00	0,01	0,01	2,07	0,00	0,20	120,00	124,50	21,34	0,47	116,00	0	0,3	0,003
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0	0,04	0,002
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
	Итого	**730**	**23,02**	**25,04**	**73,58**	**721,00**	**0,5**	**0,66**	**36,75**	**0,15**	**1,68**	**433,55**	**537,3**	**89,78**	**6,39**	**544,85**	**0,04**	1,56	0,006
	День 5																		
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	3,68	3,44	12,08	94,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
211	Омлет с сыром	145 /5	15,38	27,00	2,50	323,00	0,11	0,58	0,34	0,30	5,70	120,00	245,00	22,00	3,00	210,00	0	0,05	0

		Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	36,00	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	2,00	0,42	0,00	0	0,04	0,001
		Кисель из ягод замороженных	200	0,10	0,10	28,50	114,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0	0,04	0,002
		Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
		Фрукты свежие яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,00	0,05	0,02	15,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	100,00	0	0	0
		Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности	180	5,20	4,50	7,20	95,00	0,04	0,25	0,52	0,20	0,00	140,00	165,60	25,20	0,18	150,00	0	0,02	0,001
		Итого	**880**	**32,57**	**38,1**	**105,97**	**914**	**0,56**	**0,38**	**32,60**	**0,58**	**3,41**	**354,89**	**599,80**	**114,61**	**8,48**	**603,03**	**0,03**	0,87	0,004
		День 6																		
	Л135	Суп из овощей с яйцом	200	3,99	5,66	8,31	105,00	0,07	0,05	10,38	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
	211	Лапшевник	155	11,90	11,47	31,47	279,00	0,11	0,58	0,34	0,30	1,68	278,93	333,06	8,00	2,93	2,59	0,01	0,03	0
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0	0,04	0
		Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
		Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4,90	6,57	54,25	295,00	0,08	0,06	0,06	0,00	0,00	30,00	40,40	7,30	0,17	60,00	0	0,004	0,001
		Итого	**715**	**27,63**	**24,69**	**150,77**	**948**	**0,467**	**1,017**	**15,00**	**0,30**	**3,14**	**622,68**	**582,76**	**66,55**	**6,77**	**165,62**	**0,04**	0,794	0,001
		День 7																		
	81	Борщ	200	2,00	3,28	7,12	66,00	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
	256/330	Мясо тушеное в соусе	90	12,51	14,85	2,52	198,00	0,14	0,05	0,09	0,00	0,10	36,50	215,95	50,90	0,80	21,00	0	0,7	0,001
		Рис с овощами	150	2,98	6,12	30,90	191,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	150,00	0	0	0,001
		Напиток из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,01	0,06	0,73	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	2,11	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0	0,04	0
		Хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
		Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	150,00	0	0,19	0,001
		Итого	**920**	**29,73**	**30,14**	**118,38**	**871**	**0,46**	**0,55**	**14,57**	**0,20**	**2,03**	**374,38**	**440,57**	**154,86**	**6,29**	**424,03**	**0,03**	1,65	0,003
		День 8																		
		Овощи соленые (помидор) консерв.	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	130,00	0	0,007	0
	Л 147	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	3,36	12,48	92,00	0,06	0,02	0,95	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,01	0,7	0
	234	Жаркое с субпродуктами 55 /125	180	11,30	16,25	14,36	301,00	0,05	0,07	0,88	0,15	0,10	36,50	215,95	50,90	0,80	21,00	0	0,7	0,001
	397	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	48,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0	0,001	0,001
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0	0,04	0
		Хлеб ржаной йодированный	24	1,60	0,31	9,55	48,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
		Фрукты свежие яблоки	160	0,64	0,64	15,68	75,00	0,05	0,03	16,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	100,00	0	0	0
		Итого	**864**	**19,92**	**21,028**	**88,67**	**691**	**0,62**	**0,37**	**23,19**	**0,23**	**1,68**	**117,38**	**372,28**	**114,74**	**4,13**	**340,45**	**0,03**	1,468	0,002
		День 9																		
	Л 145	Суп из овощей	200	1,90	3,36	8,16	72,00	0,07	0,05	10,38	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
	267	Шницель натуральный рубленный	90	15,10	24,54	6,87	317,00	0,09	0,18	0,00	0,20	0,00	30,00	87,59	16,36	0,70	198,00	0	0,5	0,001
		Каша вязкая (пшеничная)	150 /5	6,40	6,40	31,00	207,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	27,08	100,00	10,00	0,30	40,00	0	0,05	0
		Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	0,03	0	0	0
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0	0,04	0
		Хлеб ржаной йодированный	24	1,60	0,31	9,55	48,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
		Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности	180	5,20	4,50	7,20	95,00	0,04	0,25	0,52	0,20	0,00	140,00	165,60	25,20	0,18	150,00	0	0,02	0,001
		Итого	**744**	**35,00**	**39,71**	**94,855**	**948,00**	**0,427**	**0,597**	**15,04**	**0,55**	**1,85**	**344,55**	**511,17**	**102,81**	**4,85**	**491,03**	**0,03**	1,33	0,002

	День 10																			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	3,28	9,36	76,00	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
	Котлета рыбная	90	11,70	11,30	13,50	203,00	0,03	0,05	1,13	0,30	6,00	43,80	115,90	17,15	0,70	150,00	0	0,4	0,002
125	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,17	0,10	5,60	0,00	4,00	58,00	33,11	1,30	5,00	0,00	0,01	0,001	0
392	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0	0,001	0,001
	Хлеб пшеничный	37	2,80	0,30	18,20	87,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0	0,04	0
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,60	0,31	9,55	48,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	0,98	5,00	22,96	146,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	30,00	40,40	7,30	0,17	60,00	0	0,004	0
	Фрукт свежий яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,00	0,05	0,03	16,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	100,00	0	0	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	150,00	0	0,19	0,001
	Итого	**1096**	**28,82**	**31,33**	**128,15**	**924**	**0,43**	**0,57**	**36,23**	**0,50**	**5,29**	**439,33**	**489,14**	**115,54**	**5,38**	**571,60**	**0,04**	**1,356**	**0,004**
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	кКал	B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	К мг/сут	Йод	Фтор(мг/сут)	(мг/сут)
	Итого за день по СанПиН		77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	70,00	0,70	10,00	1200,00	###	250,00	12,00	1200,00	0,10	4	0,05
	обед 35 %		**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	**0,42**	**0,49**	**24,50**	**0,24**	**3,50**	**420,00**	**577,50**	**87,50**	**4,20**	**420,00**	**0,04**	**1,4**	**0,02**
	Среднее за 10 дней (фактич.)		**29,48**	**28,03**	**108,59**	**837,50**	**0,48**	**0,50**	**23,00**	**0,25**	**2,43**	**362,00**	**500,86**	**90,00**	**5,00**	**420,00**	**0,04**	**1,4**	**0,03**

И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В.Уральский

Согласовано
Директор МОБУ СОШ №80
Н.В. Овсянникова
"__" _____ 2021г.