



Директор МКОУ Гаринская СОШ

О.С. Барышникова

31 августа 2020г.

Примерное десятидневное меню
для учащихся МКОУ Гаринская СОШ
период осенне-зимний возрастной категории с 11 и старше
на 2020-2021 г

по сборнику технических нормативов для питания детей
в общеобразовательных учреждениях

Екатеринбург 2015г

МЕНЮ

1 день понедельник

неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																		
3/3	Картофельное пюре	250	5,14	1,04	7,30	0,89	34,41	233,19	64,65	48,89	141,9	1,84	25	53,36	0,31	0,2	17,91	
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говяд	120	13,56	12,73	11,81	2,05	12,28	210,92	74,36	22,73	158,1	1,72	7,2	13,2	1,31	0,06	0,31	
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	2,90	2,94	0,14	22,44	125,22	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
12/1	Салат из белокочанной капусты	100	1,58	0,00	4,99	4,99	9,29	91,03	41,95	14,15	29,33	0,56	0	2,55	2,3	0,03	38,07	
	Итого за прием		28,86	19,97	27,70	8,43	113,03	837,58	319	112,1	455	6,24	44,2	91,41	4,33	0,49	56,81	
	Итого за день		28,86	19,97	27,70	8,43	113,03	837,58	319	112,1	455	6,24	44,2	91,41	4,33	0,49	56,81	
	Содержание, % от калорийности		14,00		30,00		54,00											
	Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70	
	Отклонение		-61,14	19,97	-64,30	8,43	-269,97	-1875,42	-881	-188	-1345	-11	44,2	-808,6	-7,67	-0,91	-13,2	

Наименование	Выход	Количество	Картофель	Молоко пастеризованное 3,2%	Масло крестьянское несоленое	Соль поваренная	Говядина 1 категории	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	Мука пшеничная высшего сорта	Масло подсолнечное рафинированное	Кофейный напиток	Сахар-песок	Вода питьевая	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой	Капуста белокочанная	Лук репчатый
Завтрак																	
Картофельное пюре	250	1	295,500	33,400	8,800	2,500											
		1	295,5	33,4	8,8	2,5											
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	120	1		60,000		1,000	80,300	9,200	9,160	1,800							
		1		60,0		1,0	80,3	9,2	9,2	1,8							
Кофейный напиток с молоком	200	1		100,000							4,000	20,000	110,000				
		1		100,0							4,0	20,0	110,0				
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1												50,000			
		1												50,0			
Хлеб ржаной	30	1													30,000		
		1													30,0		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1														168,300	7,100
		1														168,3	7,1
Итого, г			295,50	193,40	8,80	3,50	80,30	9,20	9,20	6,80	4,00	25,00	110,00	50,00	30,00	168,30	7,10

Шеф-повар

Диетестра

МЕНЮ

2день вторник

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																			
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100/40	10,10	5,10	8,10	0,20	8,61	158,62	48,48	42,8	199,6	1,71	123,6	197,12	0,48	0,37	25		
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,50	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,64	53,44	232,2	2,73	0	600	5,11	0,09	1,2		
14/1	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	18,17	69,32	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
-	Печенье	40	3,00	3,00	3,92	0,00	29,76	168,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием			36,92	26,29	33,32	11,22	134,35	1015,03	107,6	110,3	479,2	6,46	123,6	797,42	6,01	0,63	26,2		
Итого за день			36,92	26,29	33,32	11,22	134,35	1015,03	107,6	110,3	479,2	6,46	123,6	797,42	6,01	0,63	26,2		
Содержание, % от калорийности			15,00		30,00		53,00												
Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70		
Отклонение			-53,08	26,29	-58,68	11,22	-248,65	-1697,97	-1092	-190	-1321	-11	123,6	-102,6	-5,99	-0,77	-43,8		

Наименование	Выход	Количество	Горошек зеленый натуральный консерв	Яйца куриные	Масло сливочное несоленое	Говядина 1 категории	Крупа рисовая	Морковь	Лук репчатый	Соль поваренная	Масло подсолнечное рафинированное	Вода питьевая	Чай черный байховый	Сахар-песок	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой	Печенье сахарное
Завтрак																	
Горошек зеленый с яйцом	100/40	1	100,000	40,000	4,000												
		1	100,0	40,0	4,0												
Плов из мяса говядины	250	1				108,800	60,000	37,500	17,900	1,500	10,000	125,000					
		1				108,8	60,0	37,5	17,9	1,5	10,0	125,0					
Чай	200	1										200,000	0,200	20,000			
		1										200,0	0,2	20,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1													50,000		
Хлеб ржаной	30	1														30,000	
		1														30,0	
Печенье	40	1															40,000
		1															40,0
Итого, г			100,00	40,00	4,00	108,80	60,00	37,50	17,90	1,50	10,00	325,00	0,20	20,00	50,00	30,00	40,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

3 день среда

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
6/1	Помидоры свежие	30	0,33	0,00	0,06	0,06	0,06	1,14	7,78	4,2	6	7,8	0,27	0	39,9	0,21	0,02	7,5	
47/3	Гарнир овощной сборный	230	6,17	1,74	6,09	0,61	6,09	26,49	196,62	98,69	53,74	153	1,53	21,71	1124,5	0,56	0,17	10,83	
11/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	17,01	18,83	0,11	18,83	5,69	265,40	20,1	23,62	188,8	2,71	20,4	27	0,57	0,05	0,54	
19/1	Какао с молоком сгущенным	200	5,53	3,46	4,91	1,50	4,91	29,71	187,62	212,7	100,9	205,9	2,97	12,1	60,26	0,79	0,08	13,39	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	0,29	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
-	Яблоки	220	0,88	0,00	0,88	0,88	0,88	21,56	107,10	35,2	19,8	24,2	4,84	0	11	0,44	0,07	22	
	Итого за прием		36,06	25,51	31,42	3,51	31,42	119,21	941,74	402,8	218,2	627,1	14,3	54,21	1263	2,99	0,55	54,26	
	Итого за день		36,06	25,51	31,42	3,51	31,42	119,21	941,74	402,8	218,2	627,1	14,3	54,21	1263	2,99	0,55	54,26	
	Содержание, % от калорийности		15,00		30,00		30,00	50,00											
	Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	92,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70	
	Отклонение		-53,94	25,51	-60,58	3,51	-60,58	-263,79	-1771,26	-797	-81,8	-1173	-2,7	54,21	362,99	-9,01	-0,85	-15,7	

Наименование	Выход	Количество	Томаты	Картофель	Морковь	Горошек зеленый натуральный консервированный	Мука пшеничная высшего сорта	Молоко пастеризованное 3,2%	Масло крестьянское несоленое	Соль поваренная	Говядина 1 категории	Лук репчатый	Вода питьевая	Какао-порошок	Молоко стуженное с сахаром	Сахар-песок	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой	Яблоки
Завтрак																			
Помидоры свежие	30	1	30,600																
		1	30,6																
Гарнир овощной сборный	230	1		122,700	65,900	81,300	6,100	58,300	6,100	1,500									
		1		122,7	65,9	81,3	6,1	58,3	6,1	1,5									
Гуляш из мяса говядины	120	1					6,000		6,000	1,200	130,400	21,500	72,000						
		1					6,0		6,0	1,2	130,4	21,5	72,0						
Какао с молоком стуженным	200	1											220,000	10,000	48,000	5,000			
		1											220,0	10,0	48,0	5,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1															50,000		
		1															50,0		
Хлеб ржаной	30	1																30,000	
		1																30,0	
Яблоки	220	1																	220,000
		1																	220,0
Итого, г			30,60	122,70	65,90	81,30	12,10	58,30	12,10	2,70	130,40	21,50	292,00	10,00	48,00	5,00	50,00	30,00	220,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

4 день четверг

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
6/7	Рыба, запеченная в молочном сс	100	10,47	11,31	2,60	1,06	4,80	84,80	69,22	31,88	150,5	0,48	5,83	17,2	0,7	0,05	0,15		
13/3	Капуста тушеная	230	5,36	0,00	4,37	4,97	20,80	155,04	125,6	46,69	93,57	1,71	0	467,82	2,48	0,08	47,99		
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,00	0,01	0,02	13,77	53,83	2,16	0,52	0,96	0,07	0	0,1	0,01	0	0,8		
-	Вафли	40	1,56	1,56	12,24	15,20	10,28	155,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием			22,76	16,17	19,88	21,61	84,26	626,50	228,9	93,19	292,5	4,23	5,83	485,42	3,61	0,3	48,95		
Итого за день			22,76	16,17	19,88	21,61	84,26	626,50	228,9	93,19	292,5	4,23	5,83	485,42	3,61	0,3	48,95		
Содержание, % от калорийности			15,00		29,00		53,00												
Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70		
Отклонение			-67,24	16,17	-72,12	21,61	-298,74	-2086,50	-971	-207	-1508	-13	5,83	-414,6	-8,39	-1,1	-21,1		

Наименование	Выход	Количество	Соль поваренная	Минтай свежий	Молоко пастеризованное 3,2%	Мука пшеничная высшего сорта	Масло подсолнечное рафинированное	Капуста белокочанная свежая	Лук репчатый	Морковь	Сахар-песок	Вода питьевая	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой	чай черный байховый	Лимон	Вафли с жировым начинкам и
Завтрак																	
Рыба, запеченная в молочном соусе	100	1	1,000	124,000	50,000	5,000	1,000										
		1	1,0	124,0	50,0	5,0	1,0										
Капуста тушеная	230	1	1,500			4,600	4,600	325,800	18,200	28,800	4,600	53,700					
		1	1,5			4,6	4,6	325,8	18,2	28,8	4,6	53,7					
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1											50,000				
		1											50,0				
Хлеб ржаной	30	1												30,000			
		1												30,0			
Чай с лимоном	200/5	1									15,000	200,000			0,200	8,200	
		1									15,0	200,0			0,2	8,2	
Вафли	40	1															40,000
		1															40,0
Итого, г			2,50	124,00	50,00	9,60	5,60	325,80	18,20	28,80	19,60	253,70	50,00	30,00	0,20	8,20	40,00

Шеф повар

Диетсестра

МЕНЮ

5 день пятница

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
4/1	Огурцы свежие	40	0,32	0,00	0,04	0,04	0,04	1,00	6,37	9,2	5,6	16,8	0,24	0	4	0,04	0,01	4	
58/3	Макаронные изделия отварные	210	10,22	3,50	8,02	0,87	0,87	42,53	292,38	132,3	15,85	121,8	1,06	32,29	60,77	1,12	0,09	0,04	
43/8	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0	
20/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,11	0,11	0,11	18,33	74,93	4,65	1,2	1,2	0,24	0	0	0	0,01	97,5	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	0,00	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		25,42	16,17	23,90	1,38	1,38	97,28	727,24	198,1	48	284,5	4,95	32,29	65,07	2,08	0,29	101,5	
	Итого за день		25,42	16,17	23,90	1,38	1,38	97,28	727,24	198,1	48	284,5	4,95	32,29	65,07	2,08	0,29	101,5	
	Содержание, % от калорийности		14,00		30,00			54,00											
	Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70	
	Отклонение		-64,58	16,17	-68,10	1,38	1,38	-285,72	-1985,76	-1002	-252	-1516	-12	32,29	-834,9	-9,92	-1,11	31,54	

Наименование	Выход	Количество	Огурцы грунтовые	Макаронные изделия высшего сорта	Масло крестьянское несоленое	Соль поваренная	Сыр голландский брусковый	Сосиски говяжьи	Шиповник	Сахар-песок	Вода питьевая	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой
Завтрак													
Огурцы свежие	40	1	40,800										
		1	40,8										
Макаронные изделия отварные с сыром	210	1		66,900	6,600	1,300	14,600						
		1		66,9	6,6	1,3	14,6						
Сосиски отварные	100	1						100,000					
		1						100,0					
Напиток из шиповника	200	1							15,000	15,000	230,000		
		1							15,0	15,0	230,0		
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1										50,000	
		1										50,0	
Хлеб ржаной	30	1											30,000
		1											30,0
Итого, г			40,80	66,90	6,60	1,30	14,60	100,00	15,00	15,00	230,00	50,00	30,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

6 день понедельник
неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пш 250		6,23	3,74	7,34	0,64	32,04	221,26	143,7	33,81	154,1	0,65	27,3	50,96	0,17	0,09	0,66
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Бананы	200	3,00	0,00	1,00	1,00	42,00	191,00	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
17/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
38/1	Колбасные, мясные изделия, заг 100		9,34	6,03	12,73	1,50	24,44	253,55	29,44	17,65	107,3	1,31	6,09	7,8	0,68	0,11	0,42
	Итого за прием		26,87	15,97	24,61	3,57	146,46	932,04	326,9	161,7	443,1	5,25	45,39	121,06	2,07	0,48	21,6
	Итого за день		26,87	15,97	24,61	3,57	146,46	932,04	326,9	161,7	443,1	5,25	45,39	121,06	2,07	0,48	21,6
	Содержание, % от калорийности		12,00		24,00		62,00										
	Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70
	Отклонение		-63,13	15,97	-67,39	3,57	-236,54	-1780,96	-873	-138	-1357	-12	45,39	-778,9	-9,93	-0,92	-48,4

Наименование	Выход	Количество	Крупа рисовая	Крупа пшено	Молоко пастеризованное 3,2%	Вода питьевая	Сахар-песок	Соль поваренная	Масло крестьянское несоленое	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовый	Банан	Кофейный напиток	Мука пшеничная высшего сорта	Дрожжи прессованные	Сосиски молочные	Масло подсолнечное рафинированное	Яйца куриные
Завтрак																		
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	1	18,800	13,800	127,500	87,500	6,300	1,000	5,000									
		1	18,8	13,8	127,5	87,5	6,3	1,0	5,0									
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1								50,000								
		1								50,0								
Хлеб ржаной	30	1									30,000							
		1									30,0							
Бананы	200	1										200,000						
		1										200,0						
Кофейный напиток с молоком	200	1			100,000	110,000	10,000						2,000					
		1			100,0	110,0	10,0						2,0					
Колбасные, мясные изделия, запечённые в тесте	100	1				17,400	2,600	0,600	1,100					38,400	1,100	51,300	1,000	3,000
		1				17,4	2,6	0,6	1,1					38,4	1,1	51,3	1,0	3,0
Итого, г			18,80	13,80	227,50	214,90	18,90	1,60	6,10	50,00	30,00	200,00	2,00	38,40	1,10	51,30	1,00	3,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

7 день вторник

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
9/5	Запеканка из творога	200	33,08	32,43	19,63	2,59	22,52	403,03	280,5	40,28	362,4	0,9	107,8	123,67	1,7	0,07	0,47	
1/4	Каша гречневая с молоком	150	5,28	2,18	3,16	0,87	17,09	124,14	95,83	56,25	135,8	1,61	15	17,03	0,21	0,11	0,98	
14/1	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	18,17	69,32	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	80	5,29	5,29	0,47	0,00	39,36	190,73	34,32	0	0	1,29	0	0	0	0,19	0	
-	Апельсины	220	1,98	0,00	0,44	0,44	17,82	97,86	74,8	28,6	50,6	0,66	0	17,6	0,44	0,09	132	
	Итого за прием		45,67	39,89	23,70	3,91	114,96	885,08	486	125,1	548,8	4,52	122,8	158,3	2,35	0,46	133,4	
	Итого за день		45,67	39,89	23,70	3,91	114,96	885,08	486	125,1	548,8	4,52	122,8	158,3	2,35	0,46	133,4	
	Содержание, % от калорийности		21,00		24,00		51,00											
	Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70	
	Отклонение		-44,33	39,89	-68,30	3,91	-268,04	-1827,92	-714	-175	-1251	-12	122,8	-741,7	-9,65	-0,94	63,44	

Наименование	Выход	Количество	Творог полужирный (9%)	Крупа манная	Сахар-песок	Яйца куриные	Масло подсолнечное рафинированное	Сметана 15% жирности	Вода питьевая	Крупа гречневая ядрица	Соль поваренная	Молоко пастеризованное 3,2%	Чай черный байховый	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Апельсин
Завтрак															
Запеканка из творога	200	1	186,700	6,700	13,300	6,000	2,700	4,000	20,000						
		1	186,7	6,7	13,3	6,0	2,7	4,0	20,0						
Каша гречневая с молоком	150	1							99,800	26,300	0,400	75,000			
		1							99,8	26,3	0,4	75,0			
Чай	200	1			20,000				200,000				0,200		
		1			20,0				200,0				0,2		
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	80	1												80,000	
		1												80,0	
Апельсины	220	1													220,000
		1													220,0
Итого, г			186,70	6,70	33,30	6,00	2,70	4,00	319,80	26,30	0,40	75,00	0,20	80,00	220,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

8 день среда

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
23/1	Салат из свежих помидор с раст	100	1,02	0,00	5,08	5,08	3,54	68,20	14,84	18,73	24,67	0,85	0	126,35	2,87	0,06	23,28		
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,63	0,71	27,52	184,61	49,49	38,99	113	1,46	19,2	41,19	0,24	0,16	14,33		
45/3	Кабачки припущенные	50	0,40	0,02	2,12	0,20	2,84	32,89	13,09	5,46	8,52	0,27	7,3	17,05	0,1	0,01	4,02		
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	14,64	15,11	16,65	0,06	2,75	219,96	17,46	14,02	125,1	1,25	46,78	82,12	0,53	0,05	0,69		
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
-	Мармелад	40	0,16	0,00	0,00	0,00	30,40	118,10	1,6	0,8	0,4	0,16	0	0	0	0	0		
	Итого за прием		26,62	19,27	30,33	6,41	121,87	887,47	142,4	100,1	333	8,76	73,28	267	4,36	0,47	46,31		
	Итого за день		26,62	19,27	30,33	6,41	121,87	887,47	142,4	100,1	333	8,76	73,28	267	4,36	0,47	46,31		
	Содержание, % от калорийности		12,00		31,00		54,00												
	Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70		
	Отклонение		-63,38	19,27	-61,67	6,41	-261,13	-1825,53	-1058	-200	-1467	-8,2	73,28	-633	-7,64	-0,93	-23,7		

Наименование	Выход	Количество	Томаты	Масло подсолнечное рафинированное	Соль поваренная	Картофель	Молоко пастеризованное 3,2%	Масло крестьянское несоленое	Кабачки	Вода питьевая	Лук репчатый	Куры I категории (потрошенные)	Мука пшеничная высшего сорта	Сок яблочный	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формы	Мармелад фруктовый формовый
Завтрак																	
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1	96,900	5,000	0,500												
		1	96,9	5,0	0,5												
Картофельное пюре	200	1			1,300	236,400	26,700	6,700									
		1			1,3	236,4	26,7	6,7									
Кабачки припущенные	50	1			1,000			3,000	100,000	6,700							
		1			1,0			3,0	100,0	6,7							
Мясо кур отварное в соусе	120	1			1,000			5,000		66,000	2,900	141,600	4,000				
		1			1,0			5,0		66,0	2,9	141,6	4,0				
Сок	200	1												200,000			
		1												200,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1												50,000			
		1												50,0			
Хлеб ржаной	30	1														30,000	
		1														30,0	
Мармелад	40	1															40,000
		1															40,0
Итого, г			96,90	5,00	3,80	236,40	26,70	14,70	100,00	72,70	2,90	141,60	4,00	200,00	50,00	30,00	40,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

9 день четверг

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																		
5/1	Огурцы соленые	40	0,32	0,00	0,04	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с о	200	11,48	0,09	9,53	3,10	9,53	50,43	358,45	31,89	169,3	261,6	5,67	25,6	449,84	0,96	0,3	1,2
24/8	Тефтели из мяса говядины в мол	120	13,58	12,88	16,08	0,20	16,08	11,64	248,12	72,32	23,1	164,3	1,82	24,19	57,32	0,58	0,06	1,33
20/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,11	0,11	0,11	18,33	74,93	4,65	1,2	1,2	0,24	0	0	0	0,01	97,5
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,31	3,31	0,29	0,00	0,29	24,60	119,21	21,45	0	0	0,81	0	0	0	0,12	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Груша	200	0,80	0,00	0,60	0,60	0,60	20,60	101,38	38	24	32	4,6	0	4	0,8	0,04	10
Итого за прием			31,71	16,27	27,01	4,40	27,01	136,29	965,82	188	237,3	516,1	14,5	49,79	513,46	2,8	0,59	112
Итого за день			31,71	16,27	27,01	4,40	27,01	136,29	965,82	188	237,3	516,1	14,5	49,79	513,46	2,8	0,59	112
Содержание, % от калорийности			13,00		25,00		25,00	56,00										
Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН			90,00	0,00	92,00	0,00	92,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70
Отклонение			-58,29	16,27	-64,99	4,40	-64,99	-246,71	-1747,18	-1012	-62,7	-1284	-2,5	49,79	-386,5	-9,2	-0,81	42,03

Наименование	Выход	Количество	Огурцы соленые	Крупа гречневая ядрица	Лук репчатый	Морковь	Вода питьевая	Соль поваренная	Масло крестьянское несоленое	Говядина 1 категории	Хлеб пшеничный формовый из муки высшего	Молоко пастеризованное 3,2%	Мука пшеничная высшего сорта	Шиповник	Сахар-песок	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой	Груша
Завтрак																		
Огурцы соленые	40	1	44,400															
		1	44,4															
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	1		92,000	23,900	25,100	140,000	1,100	10,700									
		1		92,0	23,9	25,1	140,0	1,1	10,7									
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	120	1			34,300			0,200	10,000	81,600	10,800	56,000	4,000					
		1			34,3			0,2	10,0	81,6	10,8	56,0	4,0					
Напиток из шиповника	200	1					230,000							15,000	15,000			
		1					230,0							15,0	15,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1													50,000	50,000		
		1														50,0	30,000	
Хлеб ржаной	30	1															30,0	
		1																
Груша	200	1																200,000
		1																200,0
Итого, г			44,40	92,00	58,20	25,10	370,00	1,30	20,70	81,60	10,80	56,00	4,00	15,00	15,00	50,00	30,00	200,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

10 день пятница

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		г	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
3/6	Омлет с зеленым горошком (зап 120	12,12	11,03	9,05	0,12	5,34	156,33	81,45	23	189,6	2,14	123,6	244,6	0,6	0,1	2,56		
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,93	0,08	7,80	49,55	296,89	14,95	33,98	102,8	0,76	40	45	0,38	0,05	0		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,98	15,66	16,51	3,97	15,06	282,78	46,87	24,15	162,3	1,79	52,61	68,03	3,02	0,11	0,38	
9/10	Кисель из сухофруктов с витами	200	1,05	0,00	0,06	0,06	31,43	133,61	35,65	21	35,36	0,69	0	0	0,02	20,8		
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	80	5,29	5,29	0,47	0,00	39,36	190,73	34,32	0	0	1,29	0	0	0,19	0		
-	Пряники	40	2,36	2,36	1,88	14,48	88,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6		
Итого за прием		43,72	34,41	35,77	19,32	157,10	1149,12	213,2	102,1	490	6,67	216,2	357,63	4	0,46	24,34		
Итого за день		43,72	34,41	35,77	19,32	157,10	1149,12	213,2	102,1	490	6,67	216,2	357,63	4	0,46	24,34		
Содержание, % от калорийности		15,00		28,00	55,00													
Норма (Школы 11 лет и старше СанПиН		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2713,00	1200	300	1800	17		900	12	1,4	70		
Отклонение		-46,28	34,41	-56,23	19,32	-225,90	-1563,88	-987	-198	-1310	-10	216,2	-542,4	-8	-0,94	-45,7		

Наименование	Выход	Количество	Соль поваренная	Яйца куриные	Молоко пастеризованное 3,2%	Горошек зеленый натуральный	Масло подсолнечное рафинированное	Масло крестьянское несоленое	Крупа рисовая	Вода питьевая	Куры 1 категории (потрошенные)	Хлеб пшеничный формовой из муки 1	Мука пшеничная высшего сорта	Курага или смесь сухофруктов	Сахар-песок	Крахмал картофельный	Витамин С	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Пряники заварные
Завтрак																			
Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	1	0,200	80,000	30,000	92,300	5,000												
		1	0,2	80,0	30,0	92,3	5,0												
Каша рисовая рассыпчатая	200	1	2,000					10,000	70,700	146,700									
		1	2,0					10,0	70,7	146,7									
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	1			27,000		5,000				143,800	18,000	10,000						
		1			27,0		5,0				143,8	18,0	10,0						
Кисель из сухофруктов с витамином С	200	1								210,000				20,000	15,000	8,000	0,000		
		1								210,0				20,0	15,0	8,0	0,0		
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	80	1																80,000	
		1																80,0	
Пряники	40	1																	40,000
		1																	40,0
Итого, г			2,20	80,00	57,00	92,30	10,00	10,00	70,70	356,70	143,80	18,00	10,00	20,00	15,00	8,00	0,00	80,00	40,00

Шеф-повар

Диетсестра