



Утверждаю:

Директор МКОУ Гаринская СОШ

О.С.Барышникова

31 августа 2020г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МКОУ Гаринская СОШ

период осенне-зимний возрастная категория с 7 до 11 лет

на 2020-2021 г

по сборнику технических нормативов для питания детей

в общеобразовательных учреждениях

Екатеринбург 2015г

МЕНЮ

1 день понедельник
сезон: осенне-зимний

неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,84	0,71	27,53	186,55	51,72	39,12	113,5	1,47	20	42,69	0,25	0,16	14,33	
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говяд.	100	11,30	10,61	9,84	1,71	10,23	175,77	61,97	18,94	131,8	1,43	6	11	1,09	0,05	0,26	
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)	30	1,98	1,98	0,18	0,00	14,76	71,52	12,87	0	0	0,49	0	0	0	0,07	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	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			23,59	16,32	24,03	7,79	90,93	688,77	281,6	93,79	384,5	4,87	38	78,44	3,91	0,38	53,18	
Итого за день			23,59	16,32	24,03	7,79	90,93	688,77	281,6	93,79	384,5	4,87	38	78,44	3,91	0,38	53,18	
Содержание, % от калорийности			14,00		31,00		52,00											
Норма (Школы 7-10 лет СанПин 2,4,5,2,			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60	
Отклонение			-53,41	16,32	-54,97	7,79	-244,07	-1661,23	-818	-156	-1266	-7,1	38	-621,6	-6,09	-0,82	-6,82	

Меню раскладка 1 день

МЕНЮ 1 день

Наименование	Выход	Количество	Картофель	Молоко пастеризованное 3,2%	Масло крестьянское несоленое	Соль поваренная	Говядина 1 категории	Хлеб пшеничный формовый из муки 1	Мука пшеничная высшего сорта	Масло подсолнечное рафинированное	Кофейный напиток	Сахар-песок	Вода питьевая	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовый	Капуста белокочанная	Лук репчатый
Завтрак																	
Картофельное пюре	200	1	236,400	26,700	7,000	2,000											
		1	236,4	26,7	7,0	2,0											
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	1		50,000		0,800	66,900	7,700	7,600	1,500							
		1		50,0		0,8	66,9	7,7	7,6	1,5							
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)	30	1												30,000			
		1												30,0			
Хлеб ржаной	20	1													20,000		
		1													20,0		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1								5,000		5,000				168,300	7,100
		1								5,0		5,0				168,3	7,1
Итого, г			236,40	176,70	7,00	2,80	66,90	7,70	7,60	6,50	4,00	25,00	110,00	30,00	20,00	168,30	7,10

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

2 день вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			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																		
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	200	14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	353,25	21,31	42,76	185,8	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96	
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)	20	1,32	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	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			30,58	21,33	28,89	8,97	107,61	835,85	85,9	94,96	416,9	5,04	123,6	677,32	4,85	0,52	25,96	
Итого за день			30,58	21,33	28,89	8,97	107,61	835,85	85,9	94,96	416,9	5,04	123,6	677,32	4,85	0,52	25,96	
Содержание, % от калорийности			15,00		31,00		52,00											
Норма (Школы 7-10 лет СанПин 2.4.5.2)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60	
Отклонение			-46,42	21,33	-50,11	8,97	-227,39	-1514,15	-1014	-155	-1233	-7	123,6	-22,68	-5,15	-0,68	-34	

Меню расклада 2 день

МЕНЮ 2 день

Наименование	Выход	Колич ество	Горошек зеленый натураль ный консерв ированн	Яйца курины е	Масло сливоч ное несоле ное	Говяди на 1 категор ии	Крупа рисовая	Морковь	Лук репчатый	Соль поварен ная	Масло подсолн ечное рафинир ованное	Вода питьевая	Чай черный байховый	Сахар- песок	Хлеб витамини зированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формово й	Печенье сахарное
Завтрак [580]																	
Горошек зеленый с яйцом	100/40	1	100,000	40,000	4,000												
		1	100,0	40,0	4,0												
Плов из мяса говядины	200	1				87,000	48,000	30,000	14,300	1,200	8,000	100,000					
		1				87,0	48,0	30,0	14,3	1,2	8,0	100,0					
Чай	200	1										200,000	0,200	20,000			
		1										200,0	0,2	20,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1													20,000		
		1													20,0		
Хлеб ржаной	20	1														20,000	
		1														20,0	
Печенье	40	1															40,000
		1															40,0
Итого, г			100,00	40,00	4,00	87,00	48,00	30,00	14,30	1,20	8,00	300,00	0,20	20,00	20,00	20,00	40,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
6/1	Помидоры свежие	30	0,33	0,00	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	150	4,02	1,13	3,97	0,40	17,27	128,23	64,36	35,04	99,75	1	14,16	733,39	0,37	0,11	7,06
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	14,17	15,69	0,09	4,74	221,17	16,75	19,68	157,4	2,26	17	22,5	0,48	0,05	0,45
19/1	Какао с молоком стуженным	200	5,53	3,46	4,91	1,50	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)	20	1,32	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Добытки	220	0,88	0,00	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			28,30	20,09	25,87	3,17	90,95	738,25	348,8	190,9	526,6	12,4	43,26	867,25	2,56	0,4	50,4
Итого за день			28,30	20,09	25,87	3,17	90,95	738,25	348,8	190,9	526,6	12,4	43,26	867,25	2,56	0,4	50,4
Содержание, % от калорийности			15,00		32,00		48,00										
Норма (Школы 7-10 лет СанПин 2.4.5.2)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60
Отклонение			-48,70	20,09	-53,13	3,17	-244,05	-1611,75	-751	-59,1	-1123	0,44	43,26	167,25	-7,44	-0,8	-9,6

Наименование	Выход	Колич ество	Томаты	Картоф ель	Морков ь	Гороше к зелены й натурал о сорта	Мука пшенич ная высшег о сорта	Молоко пастериз ованное 3,2%	Масло крестья нское несоле ное	Соль поваре нная	Говядина 1 категори и	Лук репчатый	Вода питьева я	Какао- порошо к	Молоко сгущенн ое с сахаром	Сахар- песок	Хлеб витами низиро ванный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формов ой	Яблоки
Завтрак [520]																			
Помидоры свежие	30	1	30,600																
		1	30,6																
Гарнир овощной сборный	150	1		80,000	43,000	53,000	4,000	38,000	4,000	1,000									
		1		80,0	43,0	53,0	4,0	38,0	4,0	1,0									
Гуляш из мяса говядины	100	1					5,000		5,000	1,000	108,700	17,900	60,000						
		1					5,0		5,0	1,0	108,7	17,9	60,0						
Какао с молоком сгущенным	200	1											220,000	10,000	48,000	5,000			
		1											220,0	10,0	48,0	5,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1															20,000		
		1															20,0		
Хлеб ржаной	20	1																20,000	
		1																20,0	
Яблоки	220	1																	220,000
		1																	220,0
Итого, г			30,60	80,00	43,00	53,00	9,00	38,00	9,00	2,00	108,70	17,90	280,00	10,00	48,00	5,00	20,00	20,00	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				
			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																		
6/7	Рыба, запеченная в молочном сс 90	90	9,42	10,18	2,34	0,96	4,32	76,32	62,29	28,69	135,5	0,43	5,25	15,48	0,63	0,05	0,14	
13/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	13,56	101,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	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			17,20	13,06	17,80	19,65	58,45	473,23	161,9	69,06	229,1	2,71	5,25	320,88	2,54	0,18	32,24	
Итого за день			17,20	13,06	17,80	19,65	58,45	473,23	161,9	69,06	229,1	2,71	5,25	320,88	2,54	0,18	32,24	
Содержание, % от калорийности			15,00		34,00		48,00											
Норма (Школы 7-10 лет СанПин 2.4.5.2)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60	
Отклонение			-59,80	13,06	-61,20	19,65	-276,55	-1876,77	-938	-181	-1421	-9,3	5,25	-379,1	-7,46	-1,02	-27,8	

меню раскладка 4 день

МЕНЮ 4 день

Наименование	Выход	Колич ество	Соль поваренн ая	Минтай свежий морожен ый нераздел анный	Молоко пастериз ованное 3,2%	Мука пшенич ная высшего сорта	Масло подсолн ечное рафини ровано е	Капуста белокоца нная свежая	Лук репчатый	Морковь	Сахар- песок	Вода питьевая	Хлеб витамин изирова нный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой байково й	Чай черный байковы й	Лимон	Вафли с жировым и начинкам и
Завтрак (475)																	
Рыба, запеченная в молочном соусе	90	1	0,900	111,600	45,000	4,500	0,900										
		1	0,9	111,6	45,0	4,5	0,9										
Капуста тушеная	150	1	1,000			3,000	3,000	212,500	11,900	18,800	3,000	35,000					
		1	1,0			3,0	3,0	212,5	11,9	18,8	3,0	35,0					
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1											20,000				
		1											20,0				
Хлеб ржаной	20	1												20,000			
		1												20,0			
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			1,90	111,60	45,00	7,50	3,90	212,50	11,90	18,80	18,00	235,00	20,00	20,00	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				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																			
4/1	Огурцы свежие	40	0,32	0,00	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	160	7,78	2,67	6,11	0,66	32,41	222,77	100,8	12,08	92,76	0,8	24,6	46,3	0,86	0,06	0,03		
43/8	Соеиски отварные	80	7,49	7,49	12,06	0,00	0,64	141,07	16	9	77,84	1,15	0	0	0,4	0,01	0		
20/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	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 (Валестек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0		
Итого за прием			18,47	11,48	18,68	1,05	68,90	531,50	146,3	37,28	220,2	3,54	24,6	50,5	1,58	0,18	101,5		
Итого за день			18,47	11,48	18,68	1,05	68,90	531,50	146,3	37,28	220,2	3,54	24,6	50,5	1,58	0,18	101,5		
Содержание, % от калорийности			14,00		32,00		52,00												
Норма (Школы 7-10 лет СанПиН 2.4.5.2)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60		
Отклонение			-58,53	11,48	-60,32	1,05	-266,10	-1818,50	-954	-213	-1430	-8,5	24,6	-649,5	-8,42	-1,02	41,53		

Наименование	Дие та	Выход	Количес тво	Огурцы грунтов ые	Макарон ные изделия высшего сорта	Масло крестьян ское несолено е	Соль поварен ная	Сыр голландск ий брусковой	Сосиски говяжьи	Шиповни к	Сахар-песок	Вода питьевая	Хлеб витаминизи рованный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой
Завтрак [490]														
Огурцы свежие		40	1	40,800										
			1	40,8										
Макаронные изделия отварные с сыром		160	1		51,000	5,000	1,000	11,100						
			1		51,0	5,0	1,0	11,1						
Сосиски отварные		80	1						80,000					
			1						80,0					
Напиток из шиповника		200	1							15,000	15,000	230,000		
			1							15,0	15,0	230,0		
Хлеб пшеничный (Валетек 8)		20	1										20,000	
			1										20,0	
Хлеб ржаной		20	1											20,000
			1											20,0
Итого, г				40,80	51,00	5,00	1,00	11,10	80,00	15,00	15,00	230,00	20,00	20,00

Шеф-повар

Диетсестра

МЕНЮ

бдленъ понедельник
неделя: вторая

№	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.	Са			Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пш 200		4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177,01	115	27,04	123,3	0,52	21,84	40,77	0,13	0,07	0,53
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8)		20	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0
-	Хлеб ржаной		20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
-	Бананы		200	3,00	0,00	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
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			22,98	13,24	22,84	3,32	121,95	796,93	281,8	150,3	396,5	4,25	39,93	110,77	1,9	0,37	21,47
Итого за день			22,98	13,24	22,84	3,32	121,95	796,93	281,8	150,3	396,5	4,25	39,93	110,77	1,9	0,37	21,47
Содержание, % от калорийности			12,00		26,00		60,00										
Норма (Школы 7-10 лет СанПиН 2.4.5.2			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60
Отклонение			-54,02	13,24	-56,16	3,32	-213,05	-1553,07	-818	-99,7	-1254	-7,8	39,93	-589,2	-8,1	-0,83	-38,5

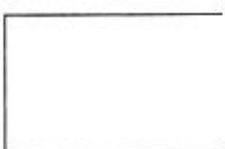
меню раскладка будень

МЕНЮ будень

Наименование	Выход д	Количество	Крупа рисовая	Крупа пшено	Молоко пастеризованное 3,2%	Вода питьевая	Сахар-песок	Соль поваренная	Масло крестьянское несоленое	Хлеб витамины низкой калорийности (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формой	Банан	Кофейный напиток	Мука пшеничная высшего сорта	Дрожжи прессованные	Сосиски молочные	Масло подсолнечное рафинированное	Яйца куриные
Завтрак [640]																		
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	1	15,000	11,000	102,000	70,000	5,000	0,800	4,000									
		1	15,0	11,0	102,0	70,0	5,0	0,8	4,0	20,000								
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1								20,0								
		1								20,0								
Хлеб ржаной	20	1									20,0							
		1									20,0							
Бананы	200	1										200,000						
		1										200,0						
Кофейный напиток с молоком	200	1			100,000	110,000	10,000						4,000					
		1			100,0	110,0	10,0						4,0					
Колбасные, мясные изделия, запеченные 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			15,00	11,00	202,00	197,40	17,60	1,40	5,10	20,00	20,00	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				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Дл, г	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
9/5	Запеканка из творога	150	24,81	24,32	14,72	1,95	16,89	302,27	210,4	30,21	271,8	0,68	80,82	92,75	1,27	0,05	0,35	
1/4	Каша гречневая с молоком	100/100	7,05	2,90	4,22	1,16	22,79	165,53	127,8	75	181,1	2,15	20	22,7	0,28	0,15	1,3	
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)	40	2,64	2,64	0,23	0,00	19,68	95,37	17,16	0	0	0,65	0	0	0	0,09	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			36,52	29,87	19,62	3,55	95,35	730,34	430,6	133,8	503,5	4,19	100,8	133,05	1,99	0,38	133,7	
Итого за день			36,52	29,87	19,62	3,55	95,35	730,34	430,6	133,8	503,5	4,19	100,8	133,05	1,99	0,38	133,7	
Содержание, % от калорийности			20,00		24,00		51,00											
Норма (Школы 7-10 лет СанПин 2.4.5.2.			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60	
Отклонение			-40,48	29,87	-59,38	3,55	-239,65	-1619,66	-669	-116	-1147	-7,8	100,8	-567	-8,01	-0,82	73,65	

Меню раскладка 7 день

МЕНЮ-РА 7 день

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 [590]															
Запеканка из творога	150	1	140,000	5,000	10,000	4,500	2,000	3,000	15,000						
		1	140,0	5,0	10,0	4,5	2,0	3,0	133,000	35,000	0,500	100,000			
Каша гречневая с молоком	100/100	1							133,0	35,0	0,5	100,0			
		1							200,000				0,200		
Чай	200	1			20,000				200,0					40,000	
		1			20,0									40,0	
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	1													220,000
		1													
Апельсины	220	1													220,0
		1											0,20		
Итого, г			140,00	5,00	30,00	4,50	2,00	3,00	348,00	35,00	0,50	100,00	0,20	40,00	220,00

Шеф-повар

Диетестра

МЕНЮ

8 день среда

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,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	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
45/3	Кабачки припущенные	50	0,37	0,02	1,66	0,19	2,68	27,92	9,93	5,02	7,44	0,23	5,6	13,67	0,09	0,01	3,8
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,73	10,07	10,50	0,03	1,65	140,38	11,17	9,3	82,89	0,82	28,94	50,54	0,34	0,03	0,46
-	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)	20	1,32	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Мармелад	20	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	59,05	0,8	0,4	0,2	0,08	0	0	0	0	0
Итого за прием			17,93	12,03	22,01	6,08	80,43	606,85	103,4	80,09	245,5	6,99	48,94	221,65	3,95	0,33	42,28
Итого за день			17,93	12,03	22,01	6,08	80,43	606,85	103,4	80,09	245,5	6,99	48,94	221,65	3,95	0,33	42,28
Содержание, % от калорийности			12,00		33,00		52,00										
Норма (Школы 7-10 лет СанПин 2.4.5.2.			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60
Отклонение			-59,07	12,03	-56,99	6,08	-254,57	-1743,15	-997	-170	-1404	-5	48,94	-478,4	-6,05	-0,87	-17,7

Наименование	Выход	Количество	Томаты	Масло подсолнечное рафинированное	Соль поваренная	Картофель	Молоко пастеризованное 3,2%	Масло крестьянское несоленое	Кабачки	Вода питьевая	Лук репчатый	Куры или (потрошенные)	Мука пшеничная высшего сорта	Сок яблочный	Хлеб изюминный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой	Мармелад фруктовый
Завтрак (620)																	
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1	96,900	5,000	0,500												
		1	96,9	5,0	0,5												
Картофельное пюре	150	1			1,000	177,300	20,000	5,000									
		1			1,0	177,3	20,0	5,0									
Кабачки припущенные	50	1			0,300			2,300	94,500	6,700							
		1			0,3			2,3	94,5	6,7							
Мясо кур отварное в соусе	80	1			0,600			2,400		44,000	1,900	94,400	2,400				
		1			0,6			2,4		44,0	1,9	94,4	2,4				
Сок	200	1												200,000			
		1												200,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1													20,000		
		1													20,0		
Хлеб ржаной	20	1														20,000	
		1														20,0	
Мармелад	20	1															20,000
		1															20,0
Итого, г			96,90	5,00	2,40	177,30	20,00	9,70	94,50	50,70	1,90	94,40	2,40	200,00	20,00	20,00	20,00

Шеф-повар

Диетестра

МЕНЮ

9 день четверг

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
5/1	Орүрү соленые	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	4,29	6,9	4,2	7,2	0,18	0	1,5	0,03	0,01	1,5
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с о 150		8,61	0,06	7,15	2,32	37,82	268,83	23,92	127	196,2	4,25	19,2	337,38	0,72	0,23	0,9
24/8	Тефтели из мяса говядины в мо; 100		11,24	10,68	13,15	0,16	9,43	203,11	58,39	19,01	135,3	1,51	19,32	45,9	0,47	0,05	1,1
20/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	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)	20	1,32	1,32	0,12	0,00	9,84	47,68	8,58	0	0	0,32	0	0	0	0,05	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	34,2	21,6	28,8	4,14	0	3,6	0,72	0,04	9
Итого за прием			23,69	12,07	21,33	3,40	101,15	728,76	143,6	182,4	400,3	11,4	38,52	388,58	2,22	0,41	110
Итого за день			23,69	12,07	21,33	3,40	101,15	728,76	143,6	182,4	400,3	11,4	38,52	388,58	2,22	0,41	110
Содержание, % от калорийности			13,00		26,00		55,00										
Норма (Школы 7-10 лет СанПиН 2.4.5.2,			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60
Отклонение			-53,31	12,07	-57,67	3,40	-233,85	-1621,24	-956	-67,6	-1250	-0,6	38,52	-311,4	-7,78	-0,79	50

Наименование	Выход	Количество	Огурцы соленые	Крупа гречневая ядрица	Лук репчатый	Морковь	Вода питьевая	Соль поваренная	Масло крестьянское несоленое	Говядина 1 категория	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	Молоко пастеризованное 3,2%	Мука пшеничная высшего сорта	Шиповник	Сахар-песок (Валетек 8)	Хлеб витаминизированный (Валетек 8)	Хлеб ржаной простой формовой	Груша
Завтрак [520]																		
Огурцы соленые	30	1	33,300															
		1	33,3															
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	1		69,000	17,900	18,800	105,000	0,800	8,000									
		1		69,0	17,9	18,8	105,0	0,8	8,0									
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	1			28,600			0,200	8,000	68,000	9,000	45,000	3,000					
		1			28,6			0,2	8,0	68,0	9,0	45,0	3,0					
Напиток из шиповника	200	1					230,000							15,000	15,000			
		1					230,0							15,0	15,0			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1														20,000		
		1														20,0		
Хлеб ржаной	20	1															20,000	
		1															20,0	
Груша	180	1																180,000
		1																180,0
Итого, г			33,30	69,00	46,50	18,80	335,00	1,00	16,00	68,00	9,00	45,00	3,00	15,00	15,00	20,00	20,00	180,00

Шеф-повар

Диетестра

МЕНЮ

10 день пятница

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Длв. г	Са	Мg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
Завтрак																	
3/6	Омлет с зеленым горошком (зап 120	7,94	6,59	5,50	0,12	5,12	106,89	64,51	19,34	131,1	1,37	71,1	153,6	0,39	0,08	2,56	
60/3	Каша рисовая рассыпчатая 150	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	200,01	8,61	25,38	75,75	0,55	16	18	0,25	0,04	0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур 100	17,93	15,64	14,62	2,09	14,82	264,52	46,01	23,92	161,3	1,78	52,5	67,88	1,91	0,1	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	0,02	20,8	
-	Хлеб пшеничный (Валетек 8) 40	2,64	2,64	0,23	0,00	19,68	95,37	17,16	0	0	0,65	0	0	0	0,09	0	
-	Пряники 20	1,18	1,18	0,94	7,24	8,18	44,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	
Итого за прием		34,40	26,08	24,72	10,03	116,34	844,79	171,9	89,64	403,6	5,04	139,6	239,48	2,55	0,33	24,03	
Итого за день		34,40	26,08	24,72	10,03	116,34	844,79	171,9	89,64	403,6	5,04	139,6	239,48	2,55	0,33	24,03	
Содержание, % от калорийности		16,00	26,00			55,00											
Норма (Школы 7-10 лет СанПиН 2.4.5.2		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100	250	1650	12		700	10	1,2	60	
Отклонение		-42,60	26,08	-54,28	10,03	-218,66	-1505,21	-928	-160	-1246	-7	139,6	-460,5	-7,45	-0,87	-36	

Наименование	Выход	Количес тво	Соль поваре нная	Яйца куриные	Молоко пастери зованно е 3,2%	Горошек зеленый натураль ный консерв ированн ый	Масло подсолн ечное рафинир ованное	Масло крестья нское несоле ное	Крупа рисовая	Вода питьевая	Куры I категории (потроше ные)	Хлеб пшеничны й формовой из муки 1 сорта	Мука пшенична я высшего сорт	Крупа или смесь сухофрукт ов	Сахар- песок	Крахмал картофе льный	Витамин С (Валетек 8)	Хлеб витаминиз ированный заварные	Приники заварные
Завтрак [610]																			
Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	1	0,200	45,000	30,000	92,300	1,500												
		1	0,2	45,0	30,0	92,3	1,5												
Каша рисовая рассыпчатая	150	1	1,000					4,000	53,000	110,000									
		1	1,0					4,0	53,0	110,0									
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	1			26,300		2,500				143,800	17,500	10,000						
		1			26,3		2,5				143,8	17,5	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)	40	1																40,000	
		1																40,0	
Приники	20	1																	20,000
		1																	20,0
Итого, г			1,20	45,00	56,30	92,30	4,00	4,00	53,00	320,00	143,80	17,50	10,00	20,00	15,00	8,00	0,00	40,00	20,00

Шеф повар

Диетсестра