Утверждаю :
Директор ООО "Эконом"
Соколов К.В.

Согласованно Директор МКОУ СОШ
Гаврилюка Н.М.

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, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

рецептуры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
	1 день завтрак	7-12лет	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	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
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	Макароные 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								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**780**	**830**	**28,5/29,8**	**22,8/23,9**	**111/113**	**827,1/849,2**	**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**	**1394/1420**	**1**	**90,6**	**21,1**	**736**	**306,5**	**71**	**4,8**	

рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	
	2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	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								
	ИТОГО:	**530**	**590**	**25/26,1**	**25,4/26**	**94,5/95,7**	**547/599**	**0.2**	**1**		**33.1**	**13.2**	**5.9**	**1.16**	
	ОБЕД														
26	Салат из отварной свеклы	60	100	1,1/1,4	5,1/6,1	6,2/7,6	55,3/64,3								
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								
	ИТОГО:	**965**	**1055**	**37,4/38,5**	**35,2/36**	**139/142**	**797,2/846**	**1.14**	**38.4**	**128**	**610**	**327.7**	**152**	**6.02**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1310**	**1420**	**62/64**	**60/62**	**233/237**	**1344/1445**	**1.3**	**39**	**128**	**643**	**341.2**	**157**	**7.2**	
	3 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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								
	ИТОГО:	**500**	**650**	**36,6/38,2**	**30.7**	**78,5/85,1**	**551,6/682,7**	**0.55**	**0.7**	**12**	**0**	**388**	**86**	**1.8**	
	ОБЕД														

95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2.1	5.3	12.7	133.6								
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16.1	14.5	11.3	269		10.8		156	10.8	21	0.9	
	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**	**823/919**	**0.4**	**30.7**		**497**	**85.5**	**39.9**	**4.4**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1280**	**1680**	**66,5/69,6**	**56,8/58,8**	**182/193**	**1374/1601**	**1**	**31.7**	**12**	**497**	**473**	**126**	**6.2**	
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	Огурец или помидор свеж		100	0.9	1.91	2.4	61.2								
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	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	191	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								
	ИТОГО:	**520**	**670**	**17,8/19,7**	**16,2/17,5**	**101/105**	**584/681**	**0.7**	**27.9**	**10.7**	**293**	**71**	**99.2**	**2.09**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4								
101	Рассольник домашнний со см	250	250	2.9	5.07	13.4	107.2	0.9				25	25	0.9	
256	Макароные 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								
	ИТОГО	**840**	**930**	**33,5/34,8**	**27,9/29**	**117/119**	**788/828**	**0.5**	**61.4**	**12**	**269**	**220.2**	**82**	**4.66**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1420**	**1600**	**51/53**	**44,1/46,5**	**218/224**	**1755/1812**	**1.3**	**89**	**33**	**748**	**293**	**179**	**6.7**	
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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								

	ИТОГО	**555**	**565**	**17,5/17,7**	**19.2**	**78/78,5**	**541/546**	**0.1**	**1**			**224**	**30**	**0.5**	
	ОБЕД														
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6.6	2.2	21.8	144.5								
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	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12.9	10.8	9.1	220	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	
	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	**960**	**1010**	**29/30,2**	**25,9/28,2**	**109/112**	**886/936**	**0.8**	**9.1**	**40**	**437**	**93.2**	**65**	**4.3**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1515**	**1575**	**46,5/47,9**	**45,1/47,4**	**187/190**	**1427/1482**	**0.9**	**10.1**	**40**	**437**	**317.2**	**95**	**4.8**	
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15.9	15.3	9.1	209	0.14	0			50	20	1.7	
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.14	0.3		256	104	26	2.65	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.1	3.09	9.8	56.4	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0	0	0	0.3				
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО:	**520**	**695**	**28,6/30,2**	**25,1/26,4**	**108/113**	**594/691**	**0.24**	**1.2**	**0**	**382**	**125**	**27.2**	**4.25**	
	ОБЕД:														
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2.6	2.2	16.4	99.6								
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	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	191	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9	
496	Напиток из шиповника	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3	0.1	2.6	8.5	226	50	58	0.45	
	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	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО:	**840**	**930**	**20,4/22,2**	**18,6/19,9**	**125,1/129**	**793/824**	**0.9**	**7.8**	**10.6**	**298**	**71**	**100**	**2.29**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1360**	**1625**	**49/52,4**	**43,7/46,3**	**233/242**	**1387/1515**	**1.1**	**9**	**11**	**680**	**195**	**127**	**6.6**	
	7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11.5	9.8	31.4	236.1	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								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	**625**	**635**	**17,7/17,9**	**16.6**	**94,6/96,1**	**586/590**	**0.45**	**0.6**	**12**	**153**	**206.9**	**34**	**0.56**	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
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	Макароные 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								
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО	**840**	**925**	**29/30**	**28/29**	**107/109,4**	**850/896**	**0.23**	**4.7**	**35**	**336**	**41.7**	**65.1**	**4.16**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1465**	**1560**	**46,7/47,9**	**44,6/45,6**	**201,6/205**	**1436/1486**	**0.6**	**11.6**	**47**	**645**	**244**	**83**	**4.8**	
	8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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								
	ИТОГО	**650**	**670**	**26/26,8**	**20,4/20,9**	**75/77,3**	**578/602**	**0.6**	**2.1**	**19**	**168**	**38.4**	**37.7**	**1.86**	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4								
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								

	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО:	**840**	**930**	**37,4/38,5**	**35,2/36**	**139/142**	**826/926**	**0.74**	**7.1**	**128**	**321**	**235.3**	**35.5**	**1.78**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1490**	**1600**	**63/64**	**55,8/56,9**	**214/219,3**	**1404/1528**	**1.3**	**9.2**	**147**	**489**	**273**	**74**	**3.7**	
	9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
223	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	
457	Чай с сахаром	200	200	0.1	3	9.8	56.4	0	0	0.3	0.6	0.4	0.1	0	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	**610**	**620**	**21,1/21,3**	**11.4**	**74,7/75,2**	**573/580**	**0.1**	**1.1**	**38.5**	**202**	**13.4**	**54.1**	**1.4**	
	ОБЕД														
	Помидор свежий или огурец	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1.8	3	9.3	88.4	0	14		128	13	7.3	0.7	
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	154/167	0.1	12	6	95	60.2	44.1	1.7	
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15.9	15.3	9.1	209	0.14	0			50	20	1.7	
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								
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО	**840**	**955**	**22,5/23,9**	**19,9/21**	**100/103,2**	**749/847**	**0.54**	**45.7**	**6.13**	**223**	**123.2**	**71.4**	**4.1**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1450**	**1575**	**43,6/45,2**	**37,4/38,5**	**174/178**	**1322/1427**	**0.6**	**47.1**	**49**	**554**	**136.4**	**125**	**4.5**	
	10 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
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	Компот из с/ф	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3	0.5			4.5		1.1	0.2	
	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								
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО	**520**	**695**	**28,2/29**	**24,1/25,1**	**83,6/85,8**	**589/681,2**	**0.74**	**7.1**	**128**	**321**	**235.3**	**35.5**	**1.78**	
	ОБЕД														

42	Салат картофельный с горошко	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
100	Рассольник ленинградский	250	250	2.5	5.4	18.8	161.1	0.1	7.2	0.6	123	26	25	1	
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234.3	0.5	1.5	19	166	35	36	1.4	
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	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	**730**	**850**	**28,6/29,7**	**28,5/29,1**	**91,9/93,1**	**776/828**	**0.6**	**8.7**	**19.6**	**289**	**61**	**61**	**2.4**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1250**	**1420**	**56,8/58,7**	**52,6/54,2**	**174/178**	**1425/1530**	**1.3**	**15.8**	**148**	**610**	**296**	**97**	**4.2**	
	11 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
75	Сыр полутвердый порц	15	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								
	ИТОГО:	**515**	**650**	**36,6/38,2**	**30.7**	**78,5/85,1**	**551,6/682,7**	**0.55**	**0.7**	**12**	**0**	**388**	**86**	**1.8**	
	ОБЕД														
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	Макароные 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	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12.9	10.8	9.1	220	0.1	5.5	40	123	33.3	2		
502	Какао " Витошка"	200	200	3.9	3.1	25.1	104	0.35	0.2	12	0	120	14	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								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	**960**	**1010**	**33,5/34,8**	**27,9/29**	**117/119**	**803/859**	**0.65**	**10.4**	**61**	**309**	**181**	**60.1**	**1.76**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1475**	**1660**	**70,1/73**	**58,6/59,7**	**195/204**	**1354/1541**	**1.2**	**6.8**	**3**	**455**	**600**	**166**	**5.2**	
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5.2	9.3	40.4	238.5	0.1	0.5			184	36	0.8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0.3	20.1	0.13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Йогурт порционно	125	125	6.8	6.9	9.4	68.4								

	ИТОГО:	**555**	**565**	**13,5/13,7**	**16.2**	**89,6/90,1**	**585/599**	**0.4**	**20.6**	**0.13**	**0**	**184**	**36**	**0.8**
	ОБЕД													
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88							
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2.1	5.3	12.7	133.6		10.8		156	10.8	21	0.9
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16.1	14.5	11.3	269	0.3	19		215	53.7	17.7	1.9
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6
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"	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	**840**	**930**	**29,9/31,4**	**26,1/28,1**	**104/108,8**	**824/917**	**0.9**	**51.9**		**499**	**272.9**	**77.6**	**5.66**
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1335**	**1395**	**43,4/45,1**	**42,3/44,3**	**193/198**	**1409/1516**	**1.3**	**73**	**0.1**	**499**	**457**	**114**	**6.5**
	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
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	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6.5	2.2	23.4	191	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9
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"	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							
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4							
	ИТОГО	**520**	**665**	**26,9/29,8**	**23,5/25,4**	**94,9/96,7**	**586/652**	**0.3**	**6.1**	**40**	**134**	**33.3**	**23.1**	**0.9**
	ОБЕД													
1	Салат из свежей капусты	60	100	1,1/1,4	2,9/3,1	7,8/8,3	58,4/61,2							
123	Суп крестьянский с/с	250	250	2.2	5.3	14.7	132	0	8		30.3		17.7	0.7
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11.6	14.8	20.3	157.8	0	0.3			11	9	0.8
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9
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							
	ИТОГО	**840**	**930**	**25,1/26,9**	**29,5/30,6**	**120/124**	**803/823**	**0.7**	**8.9**		**45.6**	**11**	**48.9**	**2.6**
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1360**	**1595**	**52/56,7**	**53/56**	**214/220/7**	**1399/1475**	**0.9**	**17**	**49**	**395**	**94.3**	**109**	**3.1**
	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5.9	7.7	35.5	286.1	0.1	0.5			80.9	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

	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	**610**	**620**	**17,5/17,7**	**5.4**	**78/78,5**	**567/581**	**0**	**0.5**			**110**	**13**	**0.1**	
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
113	Суп картофельный	250	250	4.2	4.1	16.2	98	0.1	10.6		79.2	24.5	32.2	0.9	
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12.9	10.8	9.1	220	0.1	5.5	40	123	33.3	2		
496	Компот из с/ф	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3	0.1	2.6	8.5	226	50	58	0.45	
	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	
	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	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО	**840**	**955**	**30,4/31,9**	**19,6/20,6**	**115,4/120**	**780/835**	**0.9**	**19.6**	**48.5**	**559**	**128.8**	**94.5**	**3.15**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1335**	**1395**	**47,9/49,6**	**38,8/39,8**	**193/198**	**1347/1416**	**1**	**28**	**8.5**	**562**	**351**	**138**	**8.6**	
	15 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	99/107	0.1	12	6	95	60.2	44.1	1.7	
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	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0.1	0	4.2	129	50	20	1.7	
	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								
	ИТОГО	**520**	**570**	**26,3/27,4**	**22,1/23,1**	**81,3/83,5**	**579/595**	**0.64**	**33.7**	**98.3**	**417**	**312.2**	**96.5**	**4.98**	
	ОБЕД														
26	Салат из свеклы с с/ф	60	100												
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2.6	2.2	16.4	99.6	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	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6.5	2.2	23.4	191	0.14	1.6	88	193	202	32.4	1.58	
457	Чай с сахаром	200	200	0.1	3	9.8	56.4	0	0	0.3	0.6	0.4	0.1	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	**780**	**830**	**18,6/19,6**	**18,2/19,3**	**109/112**	**771/820**	**0.74**	**33.5**	**88.3**	**493**	**294.8**	**170**	**6.72**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1300**	**1400**	**44,9/47**	**40,3/42,4**	**190/195**	**1350/1415**	**1.3**	**68**	**186**	**910**	**607**	**204**	**11.7**	
	16 ДЕНЬ ЗАВТРАК														

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11.5	9.8	31.4	236.3	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
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94							
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4.3	2.9	0	53.7							
	ИТОГО:	**625**	**635**	**23,7/23,9**	**6.8**	**84,6/85,1**	**586/591**	**0.35**	**0.2**	**12**	**0**	**120**	**14**	**0.2**
	ОБЕД													
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4							
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	Макароные 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
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							
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4							
	ИТОГО:	**840**	**965**	**28,5/29,8**	**22,8/23,9**	**119/113**	**827,1/849,2**	**0.45**	**89.9**	**9.13**	**583**	**99.5**	**36.8**	**4.2**
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1410**	**1470**	**52,2/53,7**	**42,6/43,7**	**203/198**	**1413/1440**	**1**	**90.6**	**21.2**	**736**	**306**	**71**	**4.8**
	17 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
	Огурец свежий /помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2							
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9
327	Гуляш из куры	100	100	12.3	10.2	19.6	215	0.1	0.9			30	18	1.9
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"	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							
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4							
	ИТОГО	**580**	**765**	**23,1/24,6**	**22,6/24,6**	**92,7/96,5**	**581/678**	**0.3**	**1.5**	**0**	**11.1**	**30**	**39.1**	**2.8**
	ОБЕД													
1	Салат из свежей капусты	60	100	1,1/1,4	2,9/3,1	7,8/8,3	58,4/61,2							
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2.1	5.3	12.7	133.6		10.8		156	10.8	21	0.9
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16.1	14.5	11.3	269	0.3	19		215	53.7	17.7	1.9
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6
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"	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	**830**	**930**	**30,1/31,6**	**23,3/25,3**	**109/113**	**821/890**	**0.5**	**31.3**		**499**	**88.9**	**41.6**	**4.86**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1410**	**1695**	**53,2/56,2**	**45,9/49,9**	**201/209**	**1442/1580**	**0.8**	**32.5**	**0**	**510**	**118**	**81**	**7.7**	
	18 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
223	Каша пшенная вязкая с м/с	200	200	8.4	7.6	16.8	296	0.1	1.1	38.2	201	13	54	1.4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3.9	3.1	25.1	104	0.35	0.2	12	0	120	14	0.2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	**610**	**620**	**10,8/11**	**11.5**	**64/66**	**583/597**	**0.45**	**1.3**	**50.2**	**201**	**133**	**68**	**1.56**	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4								
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	Макароные 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	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11.6	14.8	20.3	157.8	0	0.3			11	9	0.8	
457	Чай с сахаром	200	200	0.1	3	9.8	56.4	0	0	0.3	0.6	0.4	0.1	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	**840**	**930**	**33,5/34,8**	**27,9/29**	**117/119**	**772/810**	**0.2**	**5**	**9.3**	**187**	**39.1**	**53.2**	**2.4**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1450**	**1550**	**44,3/45,8**	**39,3/40,4**	**181/185**	**1355/1407**	**0.7**	**62.1**	**59**	**656**	**235**	**124**	**6**	
	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
372/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15.9	15.3	9.1	209	0.14	0.3		256	104	26	2.65	
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6	
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								
	ИТОГО:	**520**	**570**	**28,6/30,2**	**25,1/26,4**	**108/113**	**588/612**	**0.34**	**1.8**	**0**	**384**	**128.4**	**28.9**	**4.71**	
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6.6	2.2	21.8	144.5	0.2	0.6		123	40	33.3	2	
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		
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6.5	2.2	23.4	191	0.14	1.6	88	193	202	32.4	1.58	
496	Компот из с/ф	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								
	ИТОГО	**840**	**930**	**29/30,2**	**25,9/28,2**	**109/112**	**793/843**	**0.94**	**7.7**	**128**	**444**	**275.3**	**68.8**	**3.78**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1330**	**1430**	**57,6/6,4**	**51/54,6**	**217/225**	**1381/1455**	**1**	**10.3**	**40**	**819**	**218**	**92**	**8.6**	
	20 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
223	Каша из крупы "5 злаков"	200	200	8.4	7.6	26.8	296	0.1	1.1	38.2	201	13	54	1.4	
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	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
75	Сыр полутвердый порц		15	4.3	2.9	0	53.7								
	Йогурт порционно	125	125	6.8	6.9	9.4	68.4	**0.2**	**1.6**	**38.2**	**201**	**197**	**90**	**2.2**	
	ИТОГО	**555**	**580**	**11,8/12,9**	**14.4**	**74,7/75,2**	**551/609**	**0.3**	**2.1**	**38.2**	**201**	**381**	**126**	**3**	
	ОБЕД														
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1.8	3	9.3	88.4	0	14		128	13	7.3	0.7	
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	98/107	0.1	12	6	95	60.2	44.1	1.7	
372/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15.9	15.3	9.1	209	0.14	0.3		256	104	26	2.65	
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								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	**960**	**1010**	**22,5/23,9**	**19,9/21**	**100/103,2**	**787/790**	**0.54**	**46**	**6.13**	**479**	**177.2**	**77.4**	**5.05**	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		**1515**	**1590**	**43,6/45,2**	**37,4/38,5**	**174/178**	**1338/1399**	**0.6**	**47.1**	**49**	**554**	**136.4**	**125**	**4.5**	

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

Пищ. Ценность, наименование	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	##	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174
Витамин В1	1	1	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	##	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0.1	49	8.5	186	21.2	0	59	40	49
Р. Мг	583	##	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99.5	##	473	221	317	195	244	273	136.4	296	600	457	94.3	351	607	306	118	235	218	136.4
Mg, мг	37	##	126	80.3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4.8	7	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	##	1374	1755	1427	1387	1436	1404	1322	1425	1354	1409	1399	1347	1350	1413	1442	1355	1381	1338
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	##	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178
Витамин В1	1	1	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	##	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0.1	49	8.5	186	21.2	0	59	40	49
Р. Мг	583	##	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99.5	##	473	221	317	195	244	273	136.4	296	600	457	94.3	351	607	306	118	235	218	136.4
Mg, мг	37	##	126	80.3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4.8	7	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	1420	##	1601	1812	1482	1515	1486	1528	1427	1530	1541	1516	1475	1416	1415	1440	1580	1407	1455	1399