



УТВЕРЖДАЮ:

Директор начальной школы
детского сада №115

Н. Н. Зеленцова

Пр. № 64 от «04 » 04 2025г

**Перспективное двухнедельное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Начальная школа – детский сад №115»**

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
День 1 (понедельник)															
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная вязкая	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	12,53	17,92	93,04	560	0,05	0,26	5,00	2,90	173,12	182,00	77,00	5,50	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,32	17,77	162	0,00	0,06	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№138-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	31,77	33,24	110,08	935	0,00	0,32	74,80	4,84	146,48	411,47	96,33	5,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№297-1994
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		370	27,37	21,37	53,89	521	0,17	0,34	1,65	2,90	455,00	581,00	98,00	2,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	71,67	72,53	257,01	2016,4	0,22	0,92	81,45	10,64	774,6	1174,47	271,33	13,16	

День 2 (вторник)

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" вязкая	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Какао с молоком	200	3,76	3,90	25,78	148	0,03	0,20	2,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	№642-1994
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Сыр порционнo	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	19,02	30,66	89,86	762	0,15	0,44	2,76	3,73	337,24	314,50	88,00	2,96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	200	6,43	5,89	11,85	126	0,00	0,02	9,60	0,64	48,00	152,00	20,00	1,00	№110-1994
	Котлеты и биточки рыбные	90	13,35	15,36	15,95	252	0,03	0,09	0,33	2,25	54,00	145,12	27,00	1,01	№324-1994
	Картофель отварной	150	3,07	3,96	29,60	159	0,00	0,22	32,70	2,48	43,23	121,50	49,50	1,80	№470-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,23	25,81	92,32	775	0,03	0,46	44,43	6,97	183,63	548,62	134,10	5,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ежики мясные с соусом	100/50	26,00	35,00	26,70	530	0,00	0,00	1,50	2,20	28,80	133,80	25,20	2,00	№393-1994
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	28,86	35,86	59,18	677	0,00	0,09	14,00	3,15	56,60	189,20	54,80	4,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	75,11	92,33	241,36	2214	0,18	0,99	61,19	13,85	577,47	1052,32	276,9	12,94	

День 3 (среда)

ЗАВТРА	Печень по-строгановски	100	13,10	10,60	6,80	207	5,54	0,22	6,48	1,52	11,20	219,20	16,00	4,56	№387,553-1994
	Рис отварной	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	20,33	25,19	84,61	665	5,59	0,42	6,48	3,02	68,93	498,20	90,50	7,86	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,20	7,30	41,85	183	12,0	№132-1994	24,8	0,6	33,92	40,00	16,8	0,6	№129-1994
	Котлета по-хлыновски	90	12,50	10,10	5,40	158	0,01	0,10	3,60	0,54	12,60	126,00	19,80	1,80	№417-1994
	Капуста тушеная	150	3,66	3,83	16,62	113,00	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,46	21,83	90,05	665	12,01	0,34	97,90	3,64	229,30	374,00	116,20	6,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная из хлопьев овсяных														
	"Геркулес" вязкая	205	11,40	9,40	66,80	398	0,00	0,16	0,00	1,00	129,20	198,00	48,00	3,40	№262-1994
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	63,67	46,83	259,49	1781	12,02	0,92	172,80	8,88	582,88	959,00	284,60	17,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	112,46	93,85	434,15	3110	29,62	1,68	277,18	15,54	881,11	1831,2	491,3	31,42	

День 4 (четверг)

ЗАВТРА	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Макаронные изделия отварные	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Масло сливочное порционнo	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	20,82	29,40	94,92	710	0,29	0,21	0,30	5,04	104,06	180,36	46,28	3,18	
ОБЕД	Рассольник с курой	200	9,62	6,32	17,77	162	0,01	0,07	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№129-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Винегрет овощной	150	2,32	15,30	11,37	159	0,00	0,08	13,65	0,00	31,50	70,60	32,90	1,05	№3-10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	34,52	36,02	64,06	754	0,09	0,34	41,05	4,04	150,22	326,97	111,30	5,18	
УЗНАКОМЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная гречневая вязкая	205	7,83	7,08	42,20	253	0,06	0,08	0,00	2,60	133,36	64,00	16,00	0,80	1994 т.4
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,04	22,80	88	0,00	0,01	100,00	0,00	21,00	3,00	3,00	0,60	№773-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	52,80	60,11	196,25	1599	0,15	0,72	156,50	9,04	385,48	637,57	217,80	10,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	125,53	125,53	355,23	3063	0,53	1,27	197,85	18,12	639,76	1144,90	375,38	19,11	

День 5 (пятница)															
ЗАВТРА	Омлет натуральный	120	10,12	15,83	10,97	218	0,26	0,10	0,00	0,90	105,30	377,00	22,10	4,16	№284-1994
	Сыр порционно	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,69	29,06	59,77	612	0,36	0,21	5,16	2,28	329,30	565,00	67,10	8,42	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,73	18,68	69,80	605	0,20	0,30	44,38	3,23	92,47	405,98	81,89	4,82	
УЖИН	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№296-1994
	Снежок	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	27,37	21,37	53,89	521	0,17	0,34	1,65	2,90	455,00	581,00	98,00	2,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706	202,79	205,11	337,99	1873,9	136,73	136,85	187,19	144,41	1012,77	1687,98	382,99	151,59	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		8301	480,68	502,1	1384	10063	167	141	744	189	3308	5839	1521	215	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ		1660	96,136	100,42	395,84	2296,5	33,42	28,144	148,734	37,742	661,648	1167,71	304,2	43,056	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День 6 (понедельник)

ЗАВТРА	Каша молочная														
	"Дружба" вязкая	205	8,63	9,52	38,83	266	0,00	0,14	0,00	2,20	141,24	140,00	58,00	1,60	№4-1994
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
	Сыр порционн	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Масло сливочное порционн	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	15,46	26,76	79,08	671	0,12	0,10	0,16	1,13	208,00	182,50	36,00	2,16	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5,88	1,97	15,22	98	0,02	0,08	0,14	0,00	22,82	141,22	37,88	1,01	№131-1994
	Азу	100	16,65	16,07	4,38	225	0,07	0,08	2,56	4,00	38,00	180,00	24,00	1,90	Сб.рец.2015
	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	31,46	118	0,00	0,00	50,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	№591-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	32,52	23,47	95,96	781	0,09	0,36	52,70	7,64	139,63	485,72	106,54	5,93	
УПЛОТ НЕНН ЫЙ ПОЛД НИК	Запеканка творожная со сгущенным	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№297-1994
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	26,75	21,16	49,69	500	0,17	0,32	1,65	2,70	452,80	572,40	94,60	2,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	74,73	71,39	224,73	1952	0,38	0,78	54,51	11,47	800,43	1240,62	237,14	10,24	

День 7 (вторник)

ЗАВТРАК	Бефстроганов из птицы	50/50	13,40	23,80	4,35	244,00	0,00	0,03	1,00	0,30	15,00	130,00	30,00	1,20	№375-1994
	Рис отварной	150	3,86	5,22	41,81	219	0,00	0,12	0,00	0,60	32,73	225,00	51,50	1,50	№465-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	20,63	38,39	82,16	702,00	0,05	0,23	1,00	1,80	72,73	409,00	104,50	4,50	
ОБЕД	Свекольник	200	8,45	7,65	19,03	175	0,00	0,05	10,80	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30	№193-1994
	Картофельное пюре	150	6,09	4,83	43,52	231	0,00	0,07	0,00	2,24	46,41	38,50	9,06	0,90	№469-1994
	Котлеты, биточки, шницель (шницель)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	31,29	34,57	114,20	963	0,00	0,34	25,10	5,55	183,56	588,50	121,53	6,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная вязкая	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№161-1994
	Напиток из свежзамороженных ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	455	98,61	126,12	436,46	3350	0,10	1,29	95,20	16,40	656,97	1823,00	445,56	22,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	150,53	199,08	632,82	5014,7	0,15	1,86	121,3	23,75	913,26	2820,5	671,59	33,55	

День 8 (среда)															
ЗАВТРА	Яйцо вареное	60	5,10	4,60	0,30	62	100,00	0,03	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00	№324-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Масло сливочное порционнo	15	0,15	12,50	0,15	112	0,07	0,00	0,00	0,15	3,00	4,50	0,00	0,00	№22-1997
	Сыр порционнo	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Фрукт	150	0,60	0,60	19,20	70	0,00	0,03	7,00	0,60	28,00	24,00	18,00	3,50	
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,10	128	0,00	0,09	0,00	0,90	13,00	52,00	20,00	1,20	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	12,53	22,44	59,75	537	100,12	0,16	7,16	1,73	258,00	206,50	58,80	6,66	
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем	200	6,44	6,11	8,72	113	0,02	0,06	24,70	0,64	33,95	39,98	16,89	0,61	№120-1994
	Жаркое по-домашнему	180	11,70	11,97	25,38	250	0,18	0,08	5,38	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	№394-1994
	Овощи по сезону	60	0,21	0,00	0,78	4	0,00	0,03	12,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,73	18,68	69,80	605	0,20	0,30	44,38	3,23	92,47	405,98	81,89	4,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/30	20,10	15,50	26,84	326	0,13	0,16	0,60	2,00	264,00	396,00	60,00	1,20	№296-1994
	Снежок	150	4,20	4,80	6,15	88	0,0	0,1	1,05	0,10	180,00	142,00	21,00	0,15	№645-1994
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,70	86	0,00	0,06	0,00	0,60	8,80	34,40	13,60	0,80	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	26,75	21,16	49,69	500	0,17	0,32	1,65	2,70	452,80	572,40	94,60	2,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	62,01	62,28	179,24	1641,9	100,49	0,78	53,19	7,66	803,27	1184,88	235,29	13,63	

День 9 (четверг)

ЗАВТРА	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,71	5,38	41,25	234	0,00	0,12	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	№463-1994
	Тефтели мясные с соусом	50/50	11,36	15,20	15,40	240,00	0,24	0,06	0,30	1,90	32,65	87,86	14,22	0,48	№422-1994
	Масло сливочное порционнo	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
	Кофейный напиток на молоке	200	2,58	2,76	22,52	122	0,00	0,02	0,40	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	№762-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	24,82	32,71	100,17	778	0,29	0,28	0,70	4,15	97,65	291,86	104,72	3,88	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	9,70	10,86	13,78	188	0,04	0,14	0,00	1,20	30,40	96,80	14,40	0,79	№148-1994
	Котлета из птицы	90	18,20	13,80	0,00	195	0,08	0,06	0,80	1,80	46,40	86,40	24,00	1,40	№455-1994
	Капуста тушеная	150	3,66	3,83	16,62	113	0,00	0,05	25,50	1,10	110,38	60,00	30,00	1,20	№482-1994
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,20	0,00	24,80	102	0,00	0,06	44,00	0,20	52,00	28,00	16,00	1,00	№585-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	35,66	29,09	56,58	707	0,12	0,44	70,30	5,50	259,58	391,20	118,00	6,31	
НЕНН ЫЙ ПОЛД НИК	Каша молочная рисовая вязкая	205	8,76	8,15	44,20	274	0,00	0,16	0,00	1,60	129,12	112,00	42,00	1,40	№4-1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.реп.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	5,10	1,57	59,34	628	0,00	0,09	4,10	1,20	33,48	90,24	30,00	1,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	65,58	63,37	216,09	2113	0,41	0,81	75,10	10,85	390,71	773,30	252,72	12,09	

День 10 (пятница)

ЗАВТРА	Омлет натуральный	120	10,12	15,83	10,97	218	0,26	0,10	0,00	0,90	105,30	377,00	22,10	4,16	№284-1994
	Сосиска	100	7,38	15,18	0,00	166	0,00	0,02	0,00	0,25	12,50	69,50	7,50	0,90	№393-1994
	Сыр порционно	20	2,80	3,46	0,00	108	0,05	0,01	0,16	0,08	180,00	118,00	10,00	0,16	№23-1997
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,04	22,80	88	0,00	0,01	100,00	0,00	21,00	3,00	3,00	0,60	№773-1994
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,05	0,00	0,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	№22-1997
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107	0,00	0,08	0,00	0,80	11,00	43,00	17,00	1,00	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	24,15	43,88	54,77	762	0,36	0,22	100,16	2,13	331,80	613,50	59,60	6,82	
ОБЕД	Рассольник	200	9,62	6,32	17,77	162	0,01	0,07	24,80	0,64	33,92	39,97	16,80	0,61	№129-1994
	Котлеты, биточки, шницель (котлета)	90	12,16	21,49	15,95	315	0,00	0,06	0,00	0,56	33,75	207,00	34,87	1,68	№416-1994
	Икра свекольная	150	2,10	9,40	8,40	127	0,00	0,04	5,40	0,00	52,00	0,00	0,00	1,20	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	33,54	129	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	№588-1994
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,60	1,38	109	0,00	0,13	0,00	1,20	20,40	120,00	33,60	1,92	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,26	37,81	77,04	842,00	0,01	0,30	32,00	2,80	158,07	376,97	89,27	5,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД	Фрукт	100	0,40	0,40	12,80	47	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	№627-1994
	Плюшка с маком	70	4,90	1,57	44,34	197	0,00	0,09	4,10	1,20	21,48	82,24	24,00	1,10	№687-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	105,22	163,78	276,42	3255	0,74	1,06	269,32	10,26	998,74	1996,94	309,74	27,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	157,63	245,47	408,23	4859	1,11	1,58	401,48	15,19	1488,61	2987,41	458,61	39,59	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		8115	291,37	297,75	1385,7	11926	102,54	6,05	705,68	71,32	4548,4	9169,71	1920,35	112,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		1623	58,274	59,55	277,14	2385,2	20,508	1,21	141,136	14,264	909,68	1833,94	384,07	22,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		1642	77,21	79,99	336,49	2341	26,96	14,68	144,94	26,00	1053,90	1155,42	344,14	32,76	

Б: Ж: У
77,21 79,99 336,49
1 1 4,2

Нормативная документация:

1. Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений

Сост. Г.В.Мараухина, И.В.Мозгот, И.Ю.Яланузян - Ярославль: ГОУ ЯО "Центр детей и юношества"- 2006г.