

Приложение № 2
к гражданско-правовому договору бюджетного учреждения
№ 0848300066116000764-1К
от « 01 » дека 2017 г.

Десятидневное меню горячего питания школьников

Период: январь - декабрь 2017г.

Примерное меню школьного питания (завтраки и обеды)

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
Неделя первая														
Понедельник. Завтрак														
302	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0	0,2	0,0	0,0	3,4	46,2	50,4	208,0	3,6
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,6	65,75	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	3,3	16,3	0,3
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого завтрак:		18,6	23,6	94,9	676,5	0,6	24,6	0,4	4,5	101,7	73,8	291,5	6,5
Обед														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4,3	5,2	10,0	85,6	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	184,0	0,8
436	Жаркое тушеное с мясом и овощами	40/150	16,9	12,0	27,8	263,8	0,2	8,7	0,0	0,5	30,4	41,8	183,6	2,6
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
648	Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8
	Итого обед:		24,0	18,0	86,5	560,0	0,2	31,3	0,0	1,1	121,0	84,8	418,6	5,2
Вторник. Завтрак														

498	Котлета рубленая из курицы	75	9,3	6,8	9,1	203,3	0,0	0,4	20,0	0,9	29,0	15,0	54,0	0,9	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,4	8,4	46,1	302,3	0,0	0,0	0,0	0,9	13,0	53,0	81,3	1,6	
489	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,0	0,1	0,0	0,1	3,4	2,2	16,2	0,1	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	110	3,8	3,0	16,0	108,0	0,03	1,6	0,0	0,0	109,0	13,0	85,0	0,1	
	Итого завтрак:		25,5	21,2	100,7	770,2	0,1	4,3	20,0	2,2	170,2	91,8	257,5	3,7	
Обед															
139	Суп картофельный с горохом	200	4,9	8,4	17,8	133,6	0,0	0,0	8,0	0,2	17,6	12,0	60,0	0,4	
437	Гуляш из говядины	50/30	11,1	5,2	3,2	105,6	0,1	3,0	0,0	0,2	3,6	17,6	71,2	1,0	
516	Макаронные изделия (спирали) отварные с маслом сливочным	130	3,9	6,6	26,9	211,9	0,2	0,0	73,3	1,7	44,8	21,3	143,4	2,0	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,1	79,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		24,0	21,3	102,4	694,1	0,3	3,6	81,3	2,7	111,2	85,2	347,5	5,1	
Среда. Завтрак															
366	Запеканка творожная со сладким молочным соусом	150/40	21,6	15,3	28,8	347,7	0,1	0,5	30,0	1,4	169,5	34,5	274,5	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	
	Итого завтрак:		23,7	16,3	63,9	507,3	0,1	12,7	30,0	1,9	201,3	52,1	306,5	4,0	
Обед															
134	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,0	4,2	11,4	92,8	0,0	9,6	0,0	0,6	28,0	30,4	164,0	0,6	
388	Биточки рыбные	75	9,7	6,5	11,3	147,0	0,1	0,3	8,0	0,0	48,0	24,0	129,0	0,9	

520	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,6	7,1	18,8	163,8	0,1	5,3	4,2	0,1	37,8	26,0	72,8	0,9	
	Свекла отварная с маслом	30	6,9	0,1	4,9	32,0	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		24,1	18,7	88,7	621,2	0,3	27,7	12,2	2,5	157,9	109,4	438,3	4,4	
Четверг. Завтрак															
302	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0	0,1	0,0	0,0	2,2	24,0	50,4	208,0	0,4	
10	Бутерброд с сыром горячий	20/20	5,8	8,8	10,8	149,5	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	112,8	0,5	
	Джем фруктовый в индивид. упаковке	11	0,05	0	7,9	30,3	0,30	0	0	0	1,3	1,0	2,0	0,04	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0	
	Итого завтрак:		17,1	22,6	91,7	644,4	0,7	14,8	52,4	2,9	233,4	110,6	335,8	1,1	
Обед															
143	Суп вермишелевый с картофелем	200	2,2	2,3	7,9	96,8	0,0	9,6	0,0	0,6	28,0	30,4	164,0	0,9	
492	Плов из курицы	50/150	16,2	15,8	36,2	358,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,0	9,0	86,0	1,2	
534	Капуста тушеная	30	0,3	1,3	3,2	28,2	0,01	5,1	0,0	0,3	17,4	6,0	12,0	0,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		22,1	20,2	96,8	699,6	0,1	15,3	0,0	1,8	99,6	79,7	334,9	4,1	
Пятница. Завтрак															
340	Омлет натуральный запеченный	130	10,5	17,5	2,0	209,0	0,1	0,0	220,5	0,5	56,7	11,6	202,7	2,2	
413	Сосиска сливочная отварная	60	6,7	14,3	1,0	164,0	0,1	0,0	0,0	0,2	21,0	12,0	95,4	1,1	
	Масло сливочное в индивидуальной упаковке	10	0,1	8,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,1	2,0	0,0	3,0	0,0	

1	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	105,2	0,0	0,0	0,0	0,6	7,6	5,2	26,0	0,4	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого завтрак:		20,5	41,3	38,5	602,2	0,2	2,2	260,5	1,4	99,3	34,8	335,1	4,5	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	20,4	0,0	0,8	2,4	25,0	184,0	0,8	
469	Фрикадельки из говядины в томатном соусе	55/35	15,8	14,9	15,1	432,0	0,04	0,9	0,0	0,7	22,0	20,9	117,7	0,8	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,2	9,3	35,7	262,6	0,0	0,0	0,0	0,7	10,4	42,4	65,0	1,3	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		27,5	28,4	102,1	953,6	0,1	29,3	0,0	3,0	56,4	104,3	413,7	4,1	
Итого завтраки за пять дней:			105,3	124,9	389,6	3200,6	1,7	58,5	363,3	12,9	805,8	363,1	1526,3	19,8	
Итого обеды за пять дней:			121,8	106,8	476,5	3529	1,0	107,2	93,5	11,1	546,1	463,5	1953,1	22,9	
Неделя вторая															
Понедельник. Завтрак															
302	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	8,0	10,4	41,1	283,4	0,1	0,0	0,0	2,1	21,0	37,8	107,1	0,8	
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	
	Итого завтрак:		20,4	24,6	101,7	706,7	0,5	24,6	0,4	3,1	75,5	60,5	187,3	3,6	
Обед															
135	Рассольник с перловой крупой	200	2,4	3,6	16,0	108,0	0,0	3,7	0,0	0,2	14,4	10,4	61,6	0,3	
498	Биточки рубленые из курицы	75	14,0	10,1	13,7	203,3	0,0	0,4	20,0	0,9	29,0	15,0	54,0	0,9	
516	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	120	4,0	7,2	27,3	195,6	0,4	0,0	112,8	2,7	69,1	32,8	220,7	3,2	

534	Капуста тушеная	30	0,7	1,4	2,5	26,4	0,01	5,1	0,0	0,3	17,4	6,0	12,0	0,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		24,0	23,1	102,8	721,9	0,5	17,2	132,8	4,9	151,5	80,2	395,3	5,8	
Вторник. Завтрак															
461	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/50	12,4	14,8	11,8	231,3	0,10	1,0	0,0	0,8	24,2	20,9	117,7	0,9	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,4	8,4	46,1	302,3	0,0	0,0	0,0	0,9	13,0	53,0	81,3	1,6	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	110	2,8	1,6	10,5	68,0	0,03	1,6	0,0	0,0	109,0	13,0	85,0	0,1	
	Итого завтрак:		26,3	25,4	93,7	712,2	0,2	4,8	0,0	2,0	162,0	95,5	305,0	3,6	
Обед															
139	Суп картофельный с горохом	200	4,9	8,4	17,8	133,6	0,0	0,0	8,0	0,2	17,6	12,0	60,0	0,4	
388	Котлета рыбная	75	9,7	6,5	11,3	147,0	0,1	0,3	8,0	0,0	48,0	24,0	129,0	0,9	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,6	7,1	18,8	163,8	0,1	5,3	4,2	0,1	37,8	26,0	72,8	0,9	
	Свекла отварная с маслом растительным	30	6,9	0,1	4,9	32,0	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
648	Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого обед:		26,9	22,9	101,5	687,0	0,3	12,3	20,2	1,9	151,5	93,0	338,3	4,8	
Среда. Завтрак															
362	Пудинг творожный со сгущенкой	150/20	25,7	18,3	23,2	366,0	0,1	0,3	102,0	111,0	221,0	34,5	274,5	1,5	
10	Бутерброд с сыром горячий	20/20	5,8	8,8	10,8	149,5	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	112,8	0,5	

	Джем фруктовый в индивид. упаковке	11	0,06	0	7,9	0	0,25	0	0	0	1,3	1,0	2,0	0,04	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,0	0,4	0,0	0,0	34,0	0,0	50,0	0,0	
	Итого завтрак:		34,5	29,7	74,4	684,1	0,4	0,8	154,0	111,7	439,4	94,6	452,3	2,2	
Обед															
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,1	10,4	84,8	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	184,0	0,8	
498	Шницель рубленый из курицы	75	14,0	10,1	13,7	203,3	0,0	0,4	20,0	0,9	29,0	15,0	54,0	0,9	
511	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,2	5,3	33,4	197,6	0,0	0,0	0,0	0,2	1,0	13,0	23,4	0,4	
489	Соус томатный	30	0,5	0,9	1,7	26,4	0,0	0,1	0,0	0,1	3,4	2,2	16,2	0,1	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		23,5	21,5	113,8	728,7	0,1	21,5	20,0	1,8	143,6	89,5	350,5	4,0	
Четверг. Завтрак															
334	Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным	150/15/10	9,3	10,7	37,2	292,2	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	10,0	46,0	1,0	
6	Бутерброд с ветчиной	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4	
685	Чай с сахаром, лимон	200/8	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	
	Итого завтрак:		15,5	19,3	70,4	532,9	0,2	12,2	0,0	3,3	53,7	36,0	121,2	4,4	
Обед															
138	Суп с крупой (пшено) и картофелем	200	1,4	4,1	13,2	97,6	0,0	9,6	0,0	0,6	28,0	30,4	164,0	0,6	
456	Зразы мясные с яйцом и луком	70	10,85	7,4	5,8	200,0	0,1	3,3	7,0	0,6	22,0	18,0	88,0	1,1	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,5	6,7	36,9	241,8	0,0	0,0	0,0	0,7	10,4	42,4	65,0	1,3	
534	Капуста тушеная	30	0,7	1,4	2,5	26,4	0,01	5,1	0,0	0,3	17,4	6,0	12,0	0,2	

1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		23,4	20,4	101,7	754,4	0,1	26,0	7,0	3,0	99,4	112,8	376,0	4,4	
Пятница. Завтрак															
340	Омлет натуральный запеченный	130	10,5	17,5	2,0	209,0	0,1	0,0	220,5	0,5	56,7	11,6	202,7	2,2	
10	Бутерброд с сыром	20/20	5,3	9,0	8,3	140,5	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	112,8	0,5	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,0	0,4	0,0	0,0	34,0	0,0	50,0	0,0	
	Итого завтрак:		18,7	29,1	42,8	518,1	0,1	0,5	272,5	1,2	273,8	70,7	378,4	2,9	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	8,6	0,0	0,6	46,4	24,0	160,0	10,0	
451	Котлета из говядины	75	11,9	10,8	12,0	195,7	0,10	0,0	0,0	0,6	15,8	19,5	96,8	1,1	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,7	7,1	18,8	163,8	0,1	5,3	4,2	0,1	37,8	26,0	72,8	0,9	
	Свекла отварная с маслом растительным	30	6,9	0,1	4,9	32,0	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		26,5	22,2	93,2	678,5	0,3	19,0	4,2	2,9	167,7	116,8	428,0	14,6	
Итого завтрак за пять дней:			115,4	128,1	383,0	3154,0	1,4	43,0	426,9	121,2	1004	357,3	1444,2	16,7	
Итого обед за пять дней:			124	110	513	3571	1	96	184	14	714	492	1888	34	

НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 7 до 11 лет - 2350 ккал в сутки

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 20 - 25 % от суточной калорийности рациона 470 - 587,5 ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 30-35 % от суточной калорийности рациона 705 - 822 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по МЕНЮ - 635 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по МЕНЮ - 710 ккал

Примерное меню школьного питания (завтраки и обеды)

Возрастная группа: с 11 до 18 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порции/г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	Fe	
Неделя первая. Понедельник															
Завтрак															
302	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	7,2	11,5	39,7	300,0	0,2	0,0	0,0	3,4	46,2	50,4	208,0	3,6	
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3	
	Итого завтрак:		13,9	19,9	71,0	534,7	0,3	60,0	0,0	4,1	101,9	80,4	295,2	5,1	
Обед															
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,1	13,0	106,0	0,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	184,0	0,8	
436	Жаркое тушеное с мясом и овощами	50/150	16,9	12,0	27,8	263,8	0,2	8,7	0,0	0,5	30,4	41,8	183,6	2,6	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
648	Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого обед:		21,7	17,9	89,5	580,4	0,2	31,3	0,0	1,1	121,0	84,8	418,6	5,2	
Вторник. Завтрак															
498	Котлета рубленая из курицы	75	13,9	10,1	13,6	203,3	0,1	0,6	30,0	1,3	43,5	22,5	81,0	1,3	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	49,5	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	21,6	88,2	129,6	28,8	
489	Соус томатный	40	1,1	2,3	4,1	35,2	0,0	0,1	0,0	0,1	5,6	3,6	27,0	0,1	
	Кукуруза консерв.	20	0,4	0,8	2,2	17,8	0,1	0,0	0,0	0,3	6,8	20,8	60,2	0,7	

1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром		0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого завтрак:		27,1	26,7	94,5	730,5	0,3	0,7	30,0	3,4	93,3	143,7	318,8	31,9	
Обед															
139	Суп картофельный с горохом	250	6,1	8,1	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	43,7	47,5	256,0	1,5	
437	Гуляш из говядины	65/45	15,3	7,2	4,4	145,2	0,2	4,1	0,0	0,3	5,0	24,2	97,8	1,4	
516	Макаронные изделия (спирали) отварные с маслом сливочным	180	5,5	10,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	16,6	11,0	47,0	1,1	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		30,3	26,1	119,2	841,2	0,4	19,7	0,0	4,7	110,5	117,0	473,7	5,8	
Среда. Завтрак															
366	Запеканка творожная со сладким молочным соусом	150/40	21,6	15,3	28,8	347,7	0,1	0,5	30,0	1,4	169,5	34,5	274,5	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	
	Итого завтрак:		23,7	16,3	63,7	505,3	0,2	10,5	30,0	1,9	205,3	52,1	306,5	4,0	
Обед															
134	Суп крестьянский с крупой пшеничной	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,0	0,0	0,0	0,2	30,0	27,5	160,0	1,0	
388	Биточки рыбные	75	9,7	6,5	11,3	147,0	0,0	0,3	8,0	0,0	48,0	24,0	129,0	0,9	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,1	6,4	5,1	0,1	44,9	34,0	95,2	1,0	
	Свекла отварная с маслом	30	6,9	0,1	4,9	32,0	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,2	105,2	0,0	0,0	0,0	0,6	7,6	5,2	26,0	0,4	

699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		27,3	22,9	107,6	760,0	0,2	19,2	13,1	2,4	170,8	117,1	469,7	5,1	
Четверг. Завтрак															
302	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	6,0	102,0	38,0	277,0	0,1	0,0	0,0	2,8	30,0	12,5	45,0	0,5	
3	Бутерброд с сыром горячий	20/20	5,8	8,8	10,8	149,8	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	112,8	0,5	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0	
	Итого завтрак:		16,7	115,8	81,3	616,8	0,4	14,8	52,4	3,2	234,3	69,1	157,8	1,0	
Обед															
143	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,7	2,8	9,8	121,0	0,1	12,0	0,0	0,7	35,0	37,5	260,0	1,3	
492	Плов из курицы	100/ 150	20,3	19,8	45,3	447,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,3	11,3	107,5	1,5	
534	Капуста тушеная	30	0,3	1,3	3,2	28,2	0,01	5,1	0,0	0,3	17,4	6,0	12,0	0,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	20,2	105,2	0,0	0,0	0,0	0,6	7,6	5,2	26,0	0,4	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		28,2	25,1	117,9	865,9	0,2	17,7	0,0	2,3	112,7	91,7	465,4	5,0	
Пятница. Завтрак															
340	Омлет натуральный запеченный	130	13,0	21,6	2,4	258,7	0,1	0,0	26,0	0,6	66,8	13,6	239,0	2,6	
413	Сосиска сливочная отварная	60	6,7	14,3	1,0	164,0	0,1	0,0	0,0	0,2	21,0	12,0	95,4	1,1	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого завтрак:		21,4	36,5	28,5	533,3	0,2	0,0	26,0	1,1	107,6	34,2	355,4	4,7	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,0	88,0	0,1	10,7	0,0	0,7	57,5	30,0	200,0	1,2	
469	Фрикадельки из говядины в томатном соусе	110/55	31,6	29,8	30,2	520,8	0,08	1,8	0,0	1,4	44,0	41,8	235,4	1,6	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	49,5	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	21,6	88,2	129,6	28,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	

1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		46,5	47,7	133,0	1161,0	0,3	20,5	0,0	4,3	144,7	176,0	612,0	32,8	
Итого завтраки за пять дней:			102,8	215,3	339,0	2920,6	1,4	85,9	138,4	13,7	742,4	379,5	1433,7	46,6	
Итого обеды за пять дней:			154,1	139,8	567,2	4209	1,2	108	13,1	14,7	659,7	586,6	2439,5	53,8	
Неделя вторая															
Понедельник. Завтрак															
302	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	7,2	11,5	39,7	300,0	0,1	0,0	0,0	2,0	30,0	52,5	140,0	1,7	
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,6	8,2	8,2	133,7	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	11,0	56,2	0,4	
1	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	78,9	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого завтрак:		14,5	20,3	73,2	572,6	0,2	2,2	0,0	2,8	55,5	72,1	217,2	3,1	
Обед															
135	Рассольник с перловой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,1	0,2	9,2	2,2	10,0	0,4	151,0	1,0	
498	Биточки рубленные из курицы	100	18,5	13,5	18,1	271,1	0,1	0,8	40,0	1,7	58,0	30,0	108,0	1,7	
516	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180	5,5	10,0	37,3	293,4	0,0	0,0	0,0	2,8	16,6	11,0	47,0	1,1	
534	Капуста тушеная	30	0,3	1,3	3,2	28,2	0,01	5,1	0,0	0,3	17,4	6,0	12,0	0,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		30,2	30,1	121,0	913,3	0,3	14,1	49,2	7,8	123,6	63,4	365,0	5,2	
Вторник. Завтрак															
461	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/50	15,2	18,0	14,4	282,7	0,10	1,0	0,0	0,8	24,2	20,9	117,7	0,9	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,0	12,9	49,5	363,6	0,1	0,0	0,0	1,4	21,6	88,2	129,6	28,8	
1	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	78,9	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,6	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	

	Итого завтрак:		26,9	31,5	87,6	783,2	0,2	3,2	0,0	2,5	65,6	117,7	268,3	30,7	
Обед															
139	Суп картофельный с горохом	250	6,1	8,1	28,0	186,0	0,1	15,0	0,0	1,0	43,7	47,5	256,0	1,5	
388	Котлета рыбная	100	12,9	8,7	15,1	196,0	0,0	0,4	10,7	0,0	64,0	32,0	172,0	1,2	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,1	6,4	5,1	0,1	44,9	34,0	95,2	1,0	
	Свекла отварная с маслом растительным	35	6,9	0,1	4,9	37,3	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
648	Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	
	Итого обед:		32,4	27,5	121,4	856,7	0,3	28,5	15,8	2,7	200,7	144,5	599,7	6,3	
Среда. Завтрак															
362	Пудинг творожный со сгущенкой	150/20	22,7	18,5	31,0	402,9	0,1	0,3	102,0	111,0	221,0	34,5	274,5	1,5	
10	Бутерброд горячий с сыром	20/20	5,8	8,8	10,8	149,8	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	112,8	0,5	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0	
	Итого завтрак:		34,9	32,9	84,4	795,3	0,4	15,1	154,4	111,7	429,1	93,7	400,3	2,2	
Обед															
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,1	13,0	13,0	106,0	20,4	0,0	0,0	65,0	25,0	184,0	0,8	14,5	
498	Шницель рубленый из курицы	100	18,5	13,5	18,1	271,1	0,1	0,8	40,0	1,7	58,0	30,0	108,0	1,7	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	6,1	38,0	228,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	27,0	76,5	0,6	
489	Соус томатный	50	1,0	2,1	3,8	44,0	0,0	0,2	0,0	0,2	6,2	4,0	29,7	0,2	
	Овощи свежие (огурец)	40	0,3	0,1	1,0	5,6	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		32,8	35,9	128,5	871,3	20,7	6,1	40,0	70,0	171,9	292,3	313,4	19,6	
Четверг. Завтрак															

334	Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным	180/20/10	11,1	12,8	44,6	350,6	0,1	0,0	0,0	3,1	19,1	11,9	55,1	1,1	
1	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,3	34,0	13,0	23,0	0,3	
	Итого завтрак:		14,5	13,9	67,9	504,2	0,1	60,0	0,0	3,7	68,9	33,5	99,1	2,4	
Обед															
138	Суп с крупой (пшено) и картофелем	250	1,7	5,1	16,5	122,0	0,0	9,6	0,0	0,6	35,0	38,0	205,0	0,7	
456	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	10,85	7,4	5,8	132,3	0,1	3,3	7,0	0,6	22,0	18,0	88,0	1,1	
511	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,1	0,0	0,0	1,2	18,0	73,5	108,0	24,0	
489	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,0	0,1	0,0	0,1	3,4	2,2	16,2	0,1	
534	Капуста тушеная	30	3,8	6,7	16,0	85,2	0,10	25,5	0,0	1,5	87,0	30,0	60,0	1,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	
	Итого обед:		29,0	33,2	127,1	875,1	0,4	46,5	7,0	4,8	187,0	177,7	524,2	28,3	
Пятница. Завтрак															
340	Омлет натуральный запеченный	130	13,0	21,6	2,4	258,7	0,1	0,0	26,0	0,6	66,8	13,6	239,0	2,6	
	Горошек зеленый (порц.)	20	0,6	0,8	1,3	14,4	0,05	2,0	0,0	0,0	4,0	4,2	15,5	0,14	
10	Бутерброд горячий с сыром	20/20	5,3	9,0	8,3	140,5	0,0	0,1	52,0	0,4	179,3	56,5	112,8	0,5	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,3	14,6	0,4	0,0	25,0	0,1	0,0	0,0	
	Итого завтрак:		23,8	36,4	44,5	603,6	0,5	16,8	78,4	1,0	275,1	74,4	367,3	3,2	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,0	88,0	0,1	10,7	0,0	0,7	57,5	30,0	200,0	1,2	
451	Котлета из говядины	100	15,87	14,4	16,0	261,1	0,1	0,0	0,0	0,8	26,0	26,0	129,1	1,5	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	9,8	24,7	226,8	0,1	6,4	5,1	0,1	44,9	34,0	95,2	1,0	

	Свекла отварная с маслом растительным	30	6,9	0,1	4,9	32,0	0,0	4,5	0,0	1,0	22,5	13,0	25,5	0,9	
1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,9	0,8	
	Итого обед:		31,9	29,3	105,1	824,5	0,4	22,2	5,1	3,2	196,1	137,3	522,7	6,3	
Итого завтрак за пять дней:			114,6	135,0	357,6	3258,9	1,4	97,2	232,8	121,6	894,1	391,4	1352,1	41,6	
Итого обед за пять дней:			156	156	603	4341	22	117	117	89	879	815	2325	66	

НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 11 до 17 лет - 2713 ккал

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 20 - 25 % от суточной калорийности рациона 542,6 -678 ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 30-35 % от суточной калорийности рациона 813,9 - 949 ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по МЕНЮ - 617,95ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по МЕНЮ - 855 ккал

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Андреевская средняя общеобразовательная
школа

_____ В.И. Кулябина

Директор муниципального унитарного
предприятия общественного питания
«Солнечногорск»

_____ О.Д. Школьник