СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу
_____Е. И.Окс

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»
_____А. Ю. Панькова

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

Разработано:

главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____С. Ю. Хохлова

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса
Август 2020 г.

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сентябрь - октябрь 2020 г.

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Огурцы порционные	60	Помидоры порционные	60
Щи с мясом и сметаной	200	Суп из овощей с пшеном с мясом	200
Сосиска отварная	100	Плов с курицей	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200		
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Маринад из моркови	60	Икра свекольная	60
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с вермишелью	200
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук) / Мясо тушеное (свинина)	80 (80/30)	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с фасолью	200
Гуляш (свинина)	80/30	Курица запеченная	80
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Огурцы порционные	60
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь) / Бефстроганов (свинина)	80 (80/30)	Свекольник с мясом и сметаной	200
Спагетти отварные с маслом	150	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба тушеная с овощами (минтай)	80 (80/30)
Фрукты в ассортименте	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (клюквенный)	200
ПЯТНИЦА			
Икра свекольная	60	Суп – пюре из овощей с гренками / Суп овощной с гренками	200/10
Суп куриный с рисом	200	Мясо тушеное (свинина)	80/30
Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	Макароны отварные с маслом	150
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Фрукты в ассортименте	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Суп картофельный с мясом	200	Солянка овощная	200
Сарделька отварная	100	Филе птицы запеченное с помидорами	80
Спагетти отварные с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость)	200
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Огурцы порционные	60	Маринад из моркови	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная с сыром	85	Жаркое с мясом (свинина)	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Сок фруктовый (персиковый)	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		**СРЕДА**	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
Суп гороховый с мясом	200	Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками	200/10
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная	80 (80)
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	Компот из чернослива и сухофруктов	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Маринад из моркови	60	Икра свекольная	60
Уха с рыбой (горбуша)	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками / Суп картофельный с мясом	200
Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина)	80 (80/30)	Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный)	80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Суп куриный с вермишелью	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина)	80 (80/30)
Фрукты в ассортименте	100	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Фрукты в ассортименте	100
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
		Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200

Меню школьных обедов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
99	Компот фруктово - ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	21,4	86,2	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**24,61**	**34,53**	**94,24**	**773,47**	**0,29**	**21,84**	**0,01**	**2,47**	**132,66**	**404,37**	**101,84**	**5,41**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,9**								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
92/88	Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква)/Мясо тушеное (свинина)	80,80/30	15/15,95	13/31,2	7,3/4,2	206,1/362,5	0,05/0,17	1,54/2,46	0	0,17/1,36	14,55/ 49,52	132,42 /394,5	16,33 /63,03	1,92 /4,59
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
95	Кисель плодово - ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	24,4	81,4	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**37,01**	**28,58**	**114,79**	**836,02**	**0,76**	**19,42**	**0,16**	**9,24**	**125,46**	**598,86**	**250,79**	**11,35**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,5**								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,15	158,46	19,62	0,87
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**41,61**	**53,74**	**89,66**	**998,81**	**0,57**	**109,56**	**0,17**	**3,65**	**356,37**	**717,89**	**122,77**	**7,47**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**42,5**								

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
36	Суп рыбный с крупой (сайра)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	1,18
93/126	Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	12,64 /17,5	16,96 /35,2	10,72 /5,7	251,6 /410,08	0,04 /0,184	0,52 /2,46	0/2,2	0,44 /1,36	30,45 /49,52	73,98 /394,5	16,93 /63,03	0,75 /4,59
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
107	Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	1
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**30,1**	**30,39**	**132,91**	**915,77**	**0,31**	**34,2**	**0,04**	**3,76**	**150,63**	**416,99**	**139,42**	**9,3**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**38,9**								

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
39	Суп куриный с рисом	200	4,4	7,6	9,2	123,2	0,02	3,34	0	2,04	23,34	102,46	20,68	0,96
77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	18,6	7,5	0,7	144,8	0,07	5,48	0,01	1,84	25,14	72,66	14,71	0,58
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**32,61**	**23,88**	**99,04**	**731,17**	**0,33**	**41,19**	**0,01**	**7,31**	**130,6**	**422,72**	**125,55**	**6,3**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,1**								

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	3,2	7,4	15,6	141,6	0,08	6,48	0	0,18	64,28	95,42	25,46	0,88
79	Плов с курицей	250	23,8	32,3	40,3	546,3	0,1	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,57	2,7
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**32,91**	**40,38**	**107,79**	**914,62**	**0,27**	**24,3**	**0,37**	**1,44**	**148,22**	**516,36**	**130,27**	**5,93**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,3**								

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
85	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	20,99	5,37
50 / 52	Пюре картофельное с маслом/ Картофель запеченный	150	3,3 / 3,15	7,8 / 4,5	22,35 / 17,55	173,1 /122,85	0,14 /0,16	18,15 / 25,3	4,41 / 0	1,13 / 5,53	36,36 / 16,26	85,5 / 42,04	27,8 / 35,32	1,14 / 15,9
110	Компот фруктово - ягодный (смородина-слива)	200	0,4	0	18,6	85	0	2,62	0	0,25	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,24**	**29,74**	**90,51**	**752,37**	**0,46**	**40,96**	**10,28**	**5,31**	**172,91**	**553,98**	**126,28**	**10,31**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32**								

ДЕНЬ № 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54
81	Курица запеченная	80	20,7	21,4	0,9	278,2	0,05	1,12	0,01	1,32	25,2	167,52	19,28	1,1
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
108	Компот фруктово - ягодный (кизил)	200	0,2	0	20,8	84,4	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**50,34**	**42,25**	**93,89**	**945,77**	**0,8**	**17,98**	**0,18**	**3,85**	**367,08**	**841,23**	**251,03**	**10,95**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**40,2**								

ДЕНЬ № 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
78/75	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь)/Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь)	80,80/30	13,36 /15,18	8,88 /3,52	12,96 /5,61	184,96 /114,29	0,07 /0,03	0,3 /2,93	0	3,08 /3,55	49,52 /31,52	139,6 /127,66	25,58 /20,75	0,84 /0,59
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
104	Напиток витаминизированный плодово - ягодный (клюквенный)	200	0	0	19,4	77	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**27,87**	**23,31**	**104,6**	**726,53**	**0,4**	**22,44**	**0,17**	**6,87**	**135,44**	**441,63**	**117,6**	**4,65**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,9**								

ДЕНЬ № 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,4	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
46или 46/1	Суп - пюре из овощей с гренками/Суп овощной с гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
88	Мясо тушеное (свинина)	80/30	15,95	31,24	4,18	362,45	0,17	2,46	0	1,36	49,52	394,5	63,03	4,59
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,97**	**44,04**	**125,85**	**1017,4**	**0,44**	**17,64**	**0,01**	**5,3**	**241,01**	**750,5**	**199,93**	**13,11**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**43,3**								

ДЕНЬ № 11

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**28,78**	**29,03**	**103,91**	**782,47**	**0,34**	**25,6**	**0,3**	**2,96**	**119,1**	**402,57**	**107,43**	**6,45**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,3**								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
82	Курица запеченная с сыром	85	20,91	21,59	0,93	281,6	0,06	0,87	0,02	0,95	33,59	171,75	21,26	1,51
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**36,22**	**34,42**	**97,17**	**832,57**	**0,21**	**155,09**	**0,03**	**4,68**	**146,49**	**469,48**	**113,48**	**5,82**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,4**								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
75	Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,92	0	3,55	31,51	127,65	20,74	0,59
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	24,2	96,6	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**42,92**	**27,27**	**95,45**	**786,86**	**0,91**	**72,6**	**4,58**	**5,31**	**366,08**	**632,57**	**132,38**	**7,4**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,4**								

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
48	Уха с рыбой (горбуша)	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0	0,44	46,07	100,14	27,04	0,86
94/89	Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	12,8 /16,2	18,16 /31,2	7,92 /5,2	252,8 /366,7	0,56 /0,079	0/1,22	0	0,6 /0,39	25,02 /20,77	201,23 /153,09	29,87 /23,71	2,22 /1,61
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
97	Компот фруктово - ягодный (смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**33,21**	**34,5**	**107,99**	**870,94**	**0,97**	**23,16**	**0**	**5,2**	**147,76**	**682,69**	**263,43**	**10,63**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37**								

ДЕНЬ № 15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
87	Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
95	Кисель плодово - ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**27,51**	**40,48**	**93,39**	**839,02**	**0,53**	**30,75**	**0,26**	**2,07**	**122,01**	**429,49**	**125,91**	**7,54**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,7**								

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
42	Солянка овощная	200	3,4	9,6	6,4	125,6	0,04	4	0,05	0,94	54,18	95,22	19,7	1,14
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0	0,69	18,25	66,04	20,47	0,85
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
106	Компот фруктово - ягодный (яблоко-жимолость)	200	0,08	0	16,4	65,8	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**33,69**	**25,62**	**88,09**	**706,1**	**0,45**	**14,34**	**0,06**	**3,56**	**136,41**	**526,17**	**221,9**	**9,42**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30**								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
86	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**28,11**	**44,78**	**96,49**	**890,52**	**0,38**	**32,41**	**0,6**	**9,17**	**117,86**	**505,5**	**144,84**	**6,74**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,9**								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
47или47/1	Суп - пюре из тыквы с гренками/Суп из тыквы с гренками	200/10	4,41	18,06	20,79	263,97	0,04	1,84	0	0,33	74,84	87,54	32,61	0,65
84/81	Котлета из птицы Ряба/Курица запеченная	80	14,72 /20,7	12,64 /21,4	10,4 /0,9	214,16 /278,2	0,03 /0,05	0,44 /1,12	0/0,01	1,07 /1,32	15,42 /25,2	100,57 /167,52	14,35 /19,28	0,86 /1,1
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**41,42**	**45,1**	**129,48**	**1073,65**	**0,56**	**142,7**	**0,17**	**4,68**	**377,56**	**582,74**	**127,79**	**6,92**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**45,6**								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
49/37	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200	8,6 /6	8,4 /5,4	10,8	153,8/115,6	0,1	10/10,7	0	0,7/0,18	36,84 /33,14	101,94 /77,04	30,52 /27,32	1,2 /1,02
76	Рыба запеченная по - сибирски (минтай, соус молочный)	80	13,28	5,92	2,16	115,28	0,05	3,89	0,02	0,37	36,04	63,48	12,1	0,42
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**31,29**	**24,15**	**102,1**	**739,35**	**0,27**	**33,1**	**0,02**	**5,08**	**150,78**	**417,08**	**13,99**	**5,2**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,4**								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
91/126	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	15,84 /17,5	10,64 /35,2	7,36 /5,7	188,24 /410,08	0,32 /0,18	0,08 /2,46	0/2,2	0,39 /1,36	48,16 /49,52	104,48 /394,5	22,09 /63,03	1,42 /4,59
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
111	Компот фруктово - ягодный	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		**30,95**	**25,22**	**110**	**777,66**	**0,66**	**171,13**	**4,41**	**3,43**	**213,07**	**419,68**	**132,99**	**6,45**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,1**								

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: осенний *Вариант № 2* *(меню без салатов)* *20-дневное меню*

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут Норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	500,0	25,0	**80**	31,2
Хлеб пшеничный	45,0	53,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	63,0	60,7	45,0	45,0	45,0	53,0	45,0	45,0	45,0	53,0	45,0	53,0	965,7	48,3	**150**	32,2
Мука пшеничная		4,0	4,0	5,0			6,2		3,0	8,0			3,0	4,0				15,5		4,0	56,7	2,8	**15**	18,7
Крупа, бобовые	50,0	80,0	40,0	8,0		48,0	12,0	69,0	50,0			50,0	19,0	63,0	12,0	61,0	12,0		50,0	4,0	574,0	28,7	**45**	63,8
Макароны				65,0	12,0					65,0	65,0							65,0			207,0	10,4	**15**	69,3
Картофель	24,0	27,0	12,8	83,0	175,0	16,0	138,0	27,0	24,0	20,0	64,0	12,8	138,0	40,0	120,0	20,0	120,0	20,0	60,0	188,0	1329,6	66,5	**188**	35,4
Овощи свежие, зелень	121,0	92,0	86,3	40,0	84,0	119,0	19,0	28,0	148,0	64,0	79,0	125,3	78,5	83,0	43,0	125,3	135,3	98,0	84,0	39,0	1691,7	84,6	**280**	30,2
Фрукты свежие	35,0	12,0	30,0	150,0		30,0	185,0	30,0		180,0	35,0			30,0	150,0	35,0			30,0	180,0	1112,0	55,6	**185**	30,1
Фрукты (плоды) сухие					20,5					20,5		30,0						17,0			88,0	4,4	**15**	29,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. инстатные		200,0		200,0					200,0				200,0		200,0		200,0				1200,0	60,0	**200**	30,0
Мясо	24,8	60,4	134,8	40,0		24,8		24,8	24,8	110,0	24,8	24,8	24,8	23,8	80,0		80,0		20,0	60,4	783,0	39,2	**70**	56,0
Субпродукты							95,0														95,0	4,8	**15**	32,0
Птица		45,0		44,0	19,5	90,0	19,5	80,0				80,0		44,8	19,5	100,0	19,5	75,0	20,0	45,0	701,8	35,1	**35**	100,0
Рыба - филе				20,0	120,0				70,0				95,0	30,0					95,0		430,0	21,5	**58**	37,1
Колбасные изделия	100,0										100,0										200,0	10,0	**14,7**	68,0
Молоко		8,0					23,0		12,0	28,0			23,0					58,0	10,0	31,0	193,0	9,7	**300**	3,2
Кисломолочные продукты																						0,0	**150**	0,0
Творог																						0,0	**50**	0,0
Сыр			20,0				10,0	20,0				10,0	30,0				10,0	20,0	5,0		125,0	6,3	**9,8**	64,3
Сметана	10,0		10,0		15,0		8,0	5,6	10,0			15,6				10,0				10,0	74,2	3,7	**10**	37,0
Масло сливочное	14,0	10,0	22,0	10,2	10,0		20,2	10,0	22,0	18,0	5,0	11,0	10,0	18,0		10,0		20,5	14,0	20,0	180,4	9,0	**30**	30,0
Масло растительное	2,0	9,0	5,2	2,0	8,6	8,0	8,0	3,6	3,6	5,2	2,0	3,6	3,6	9,0	7,0	2,4	12,0	3,6	8,6	4,0	111,0	5,6	**15**	37,3
Яйцо, шт			1,0					1,0	0,1				1,0					1,0	0,1		4,2	0,2	**1 шт**	20,0
Сахар	20,0	11,0	17,5	0,8	18,0	20,0	20,0	20,0	1,3	17,0	20,0	37,5	1,2	21,0		20,0	3,0	17,0	21,0	21,0	307,3	15,4	**40**	38,5
Кондитерские изделия																						0,0	**10**	0,0
Чай																						0,0	**0,4**	0,0
Какао																						0,0	**1,2**	0,0
Кофейный напиток																						0,0	**2**	0,0
Дрожжи хлебопекарные																						0,0	**1**	0,0
Соль	0,8	0,6	1,2	0,8	0,9	0,7	1,0	1,4	1,1	1,8	1,1	1,1	1,6	1,0	1,5	1,6	1,5	0,8	1,0	1,1	22,6	1,1	**3**	36,7