Утверждено приказом
№ 476-од от 19.09.2022
директора МБОУ СОШ №18
ст.Новомалороссийской
______И.Г.Гребенюк

Примерное цикличное меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 5-11 классов на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года

Примерное цикличное меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 5-11-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)

	Наименование блюда			евые веп			3.0
Прием пищи		Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
Неделя 1							
День 1 завтрак							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	109,3	
	Омлет натуральный	200	9,1	8,9	8,2	162,31	340
	Кофейный напиток на						
	молоке	180	3,5	4	22,5	136,25	379
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,84	26,7	115,6	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	685	22,4	22,99	95,08	656,16	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3,25	4,4	23,75	123,75	132
	Биточек из мяса говядины	100	12,5	13,1	16,2	209	451
	Рагу из овощей	180	3,6	9,4	20,8	158,50	224
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	52,95	205
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	30,68	145,2	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1040	31,23	32,29	134,27	870,66	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной	150	12,57	13,5	27,7	241,3	219
	Компот из смеси	200		0	9-1	105.10	0.50
	сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	350	12,77	13,50	54,10	347,70	
П	Итого за день:	2075	66,40	68,78	283,45	1874,52	
День 2 завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Рыба, тушенная в томате с	100	12.2	14,8	0.4	168,25	229
	овощами Картофельное пюре	180	12,3	7	9,4	165,6	520
	Чай с лимоном	209	0,42	0,21	15	58,5	686
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,21	18,48	84,70	000
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,33	13,34	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,42	11,4	48	
	1,0						
	Итого:	759	22,72	22,78	95,02	597,85	

	Суп-лапша домашняя	250	3,1	5,6	6,3	120,8	148
	Котлеты рубленные из						
	птицы с соусом	110	12,6	17,1	12,9	138,6	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	42	247,1	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,74	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1015	33,75	32,97	133,84	883,24	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	58,3	
	Кисель из сока плодового						
	или ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	76,30	877
	Итого:	357	10,18	11,72	41,14	347,75	
	Итого за день:	2131	66,65	67,47	270,00	1828,84	
День 3 завтрак							
завтрак	Салат из белокачанной						
	капусты	100	1,31	0,24	9,3	44,60	43
	Плов из птицы	265	16,65	14,3	40,6	357,7	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное				·		
	(порциями)	7	0,06	6,8	1,2	46,27	204
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10	41,3	
	Итого:	622	22,7	21,89	94,53	635,29	
Обед							
	Суп картофельный	250	3,75	6,2	18,75	141,1	133
	Тефтели из мяса говядины	100	13,25	16,2	14	190	462
	Капуста тушеная	180	5,6	8,4	15,6	132	214
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	20,5	99,00	
	Компот из смеси	200		·		·	
	сухофруктов		0,2	0	29,4	106,4	868
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	940	31,26	32,02	134,05	837,5	
Полдник							
	Суп молочный с крупой	222	10.77	12.0	22.2	271 20	1.4
	рисовой	220	12,77	12,8	33,2	271,30	161
	рисовой Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	76,30	161 685
	рисовой Чай с сахаром Итого:	200 420	0,07 12,84	0,02 12,82	15 48,20	76,30 347,60	
	рисовой Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	76,30	
День 4 завтрак	рисовой Чай с сахаром Итого:	200 420	0,07 12,84	0,02 12,82	15 48,20	76,30 347,60	
День 4 завтрак	рисовой Чай с сахаром Итого:	200 420	0,07 12,84	0,02 12,82	15 48,20	76,30 347,60	
, ,	рисовой Чай с сахаром Итого: Итого за день:	200 420	0,07 12,84	0,02 12,82	15 48,20	76,30 347,60	

	отварные						
	Напиток из шиповника						
	(промышленого	200	0,5	0	15,2	62,8	
	производства)			0.57		10.70	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Салат из свежих	100	1.4	1	155	25.6	50
	помидоров и огурцов	100	1,4	0	4,55	25,6 48	59
	Фрукты свежие (груши)		0,5		11,4		
Обед	Итого	730	21,79	22,45	95,22	634,68	
ООСД	Борщ с капустой и						
	картофелем со сметаной	250	6,7	9,1	24,3	182,9	110
	Картофельное пюре	180	3,7	7	24,7	165,6	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	12,02	15,35	9,82	184,87	234
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	960	31,15	32,67	134	869,53	
Полдник				,		,	
	Кондитерское изделие						
	(печенье)	50	4,6	8	38	208,60	
	Кисломолочный продукт,	200	6	5	8	102.00	
	кефир (жир. 2,5 %)	100	0,5	5		102,00	
	Фрукты свежие (груши) Итого:	350	11,10	13,00	11,4 57,40	358,60	
	Итого за день:	2040	64,04	68,12	286,62	1862,81	
	итого за день.	2040	04,04	00,12	200,02	1002,01	
День 5 завтрак							
•	Суп молочный с крупой						
	рисовой	230	8,97	12,8	33,2	254,00	161
	Сок натуральный	200	1	0	20,1	84,93	
	Бутерброд с маслом						
	сливочным, 35/10	45	7,5	10,7	14	177,8	3
			, ,c	10,7	17	177,0	3
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки)	35 100					3
			2,80	0,35	17,08	84,70	3
Обед	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,80 0,5	0,35	17,08 11,4	84,70 48	3
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с	100 610	2,80 0,5 20,77	0,35 0 23,85	17,08 11,4 95,78	84,70 48 649,43	
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом	100 610 250	2,80 0,5	0,35	17,08 11,4 95,78 16,5	84,70 48	139
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом Тефтели из мяса говядины	100 610	2,80 0,5 20,77	0,35 0 23,85	17,08 11,4 95,78	84,70 48 649,43	
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом	100 610 250	2,80 0,5 20,77	0,35 0 23,85	17,08 11,4 95,78 16,5	84,70 48 649,43	139
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом Тефтели из мяса говядины	100 610 250 100	2,80 0,5 20,77 5 12,5	0,35 0 23,85 9 16,7	17,08 11,4 95,78 16,5 10,9	84,70 48 649,43 130 190	139 462
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом Тефтели из мяса говядины Каша ячневая вязкая	250 100 180	2,80 0,5 20,77 5 12,5 5,6	0,35 0 23,85 9 16,7 5,5	17,08 11,4 95,78 16,5 10,9 36	84,70 48 649,43 130 190 216,2	139 462
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом Тефтели из мяса говядины Каша ячневая вязкая Овощи свежие (помидоры) Хлеб пшеничный	100 610 250 100 180 100 60	2,80 0,5 20,77 5 12,5 5,6 0,7 4,86	9 16,7 5,5 0 0,6	17,08 11,4 95,78 16,5 10,9 36 4,1 29,3	84,70 48 649,43 130 190 216,2 19 145,2	139 462
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом Тефтели из мяса говядины Каша ячневая вязкая Овощи свежие (помидоры)	100 610 250 100 180 100	2,80 0,5 20,77 5 12,5 5,6 0,7 4,86 2,3	0,35 0 23,85 9 16,7 5,5 0 0,6 0,42	17,08 11,4 95,78 16,5 10,9 36 4,1 29,3 12	84,70 48 649,43 130 190 216,2 19 145,2 57,8	139 462 302
Обед	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Суп картофельный с горохом Тефтели из мяса говядины Каша ячневая вязкая Овощи свежие (помидоры) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 100 180 100 60 35	2,80 0,5 20,77 5 12,5 5,6 0,7 4,86	9 16,7 5,5 0 0,6	17,08 11,4 95,78 16,5 10,9 36 4,1 29,3	84,70 48 649,43 130 190 216,2 19 145,2	139 462

	Булочка сдобная	100	6,7	6,4	40,5	238,85	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	352,2	13,29	12,42	56,86	381,26	
	Итого за день:	1887,2	65,72	68,49	286,74	1892,89	
День 6 завтрак		,	,	,	,		
	Котлета рыбная	100	7,2	8,3	15	128,3	234
	Картофель тушеный	180	3,1	7	16,71	142,60	340
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	7,8	6,9	18,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Итого:	600	23,27	22,99	94,33	596,2	
Обед	1110101	000	20,27	 ,>>	7 1,00		
3304	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,2	8,6	17,5	172,2	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	11,66	17,6	36,3	314,6	488
	Сыр порционный	15	4,6	4,35	0	52,95	205
	Хлеб пшеничный	85	6,8	0,85	44,88	205,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	820	32,63	32,02	132,78	888,41	
Полдник	av.						
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	58,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	76,30	877
	Итого:	357	10,18	11,72	41,14	347,75	
	Итого за день:	1777	66,08	66,73	268,25	1832,38	
Неделя 2 День 7							
завтрак	Запеканка из творога со						
	сгущенным молоком,170/30	200	10	12	43,8	346,9	366
	Какао с молоком	200	4,1	4,0	19,6	130,8	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	0/3
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	8	6,9	19,34	122,36	3
	Итого:	550	22,60	22,90	94,14	648,06	
Обед			, , ,	, , ,	,		
,,,	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	36,6	164,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,5	13,8	11,3	168,25	229
	овощими						
	Картофельное пюре	180	3,7	4,8	24,7	165,6	520

	(порциями)						
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	942,00	31,05	31,88	131,83	840,25	
Полдник							
	Бутерброды с сыром, 35/15	50	8	6,9	20,3	162,5	3
	Какао с молоком	200	4,1	4	20,6	136,90	693
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	12,60	10,90	52,30	347,40	
	Итого за день:	1842	66,25	65,68	278,27	1835,71	
День 8 завтрак							
	Салат из свежих	100	1 1	0.24	4,55	25.6	59
	помидоров и огурцов Картофель тушеный	180	1,1 3,1	0,24	21,9	25,6 142,60	340
	Суфле из печени	100	13,9	13,8	24,9	232,40	52-9
							32-9
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35 25	2,80 1,65	0,35	17,08 8,6	84,70 41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	17,98	73,48	877
	Итого:	640	22,67	21,81	95,01	600,08	
Обед	HIOIO.	040	22,07	21,01	75,01	000,00	
ООСД	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	8,8	10,38	16	155,3	153
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Лапшевник с творогом	205	12,3	16,7	38,6	321,67	212
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,4	22,8	146,6	379
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	850	32,56	32,5	133,82	874,57	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	10,8	10,9	31	239,30	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	400	11,37	10,92	57,40	347,76	
	Итого за день:	1890	66,60	65,23	286,23	1822,41	
День 9 завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
			7.0	1.1	10,7	132,7	12/8
	Гуляш из мяса говядины	100	7,6	11	10,7	152,7	
	Гуляш из мяса говядины Каша гречневая вязкая	100	5	6,1	45,8	248,6	302
	Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт,	180	5	6,1	45,8	248,6	302
	Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180 200	5	6,1	45,8 12	248,6 102,00	302
	Каша гречневая вязкая Кисломолочный продукт,	180	5	6,1	45,8	248,6	302

	Итого:	630	22,98	22,65	94,3	600,05	
Обед			, , ,	,,,,			
	Суп с макаронными	250	6,2	7,25	17,5	160,05	143
	изделиями и картофелем	230	0,2	1,23	17,5	100,03	143
	Птица, тушённая в соусе с	220					
	овощами		11,66	17,6	36,3	314,6	488
	Сыр порционный	15	3,45	5,35	0	52,95	205
	Хлеб пшеничный	85	6,8	0,85	44,88	205,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	820	31,48	31,67	132,78	876,26	
Полдник	***						
	Изделия макаронные	200	10.5	10	42.0	207.7	252
	отварные, запеченные с	200	12,7	13	42,9	307,7	252
	яйцом	207	0.41	0.21	147	70	606
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	407,0	13,11	13,21	57,60	365,70	
П 10	Итого за день:	1857	67,57	67,53	284,68	1842,01	
День 10 завтрак							
завтрак	Котлета рыбная с соусом	120	11,5	13,1	9,2	121,96	234
	Картофель отварной	180	3,5	5,12	22,4	173,68	105
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,02	12,2	60,50	003
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,23		41,3	
	*				8,6	·	
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	3,1	15	
	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,1	4,13	25,2	146	
	Итого:	685	22,55	22,92	95,70	618,90	
Обед	HIO.	002	22,55	22,72	75,70	010,70	
000Д	Щи из свежей капусты с						
	картофелем	250	7,1	7	13,5	119,75	124
	Плов из говядины	265	14,6	18,36	37	362,3	779
	Салат из свежих		11,0	10,50	31	302,3	
							,,,
	помидоров с луком	100	1,89	6,19	4,72	79.1	
	помидоров с луком Хлеб пшеничный	100 60	1,89 4.86	6,19 0.6	4,72 31.68	79,1 145.2	14
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 50	4,86 3,3	0,6 0,6	31,68 19,1	145,2 82,50	14
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	60 50 200	4,86 3,3 0,07	0,6 0,6 0,02	31,68 19,1 15	145,2 82,50 60,46	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши)	60 50 200 100	4,86 3,3 0,07 0,5	0,6 0,6 0,02	31,68 19,1 15 11,4	145,2 82,50 60,46 48	14
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	60 50 200	4,86 3,3 0,07	0,6 0,6 0,02	31,68 19,1 15	145,2 82,50 60,46	14
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого:	60 50 200 100	4,86 3,3 0,07 0,5	0,6 0,6 0,02	31,68 19,1 15 11,4	145,2 82,50 60,46 48	14
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на	60 50 200 100	4,86 3,3 0,07 0,5 32,32	0,6 0,6 0,02 0 32,77	31,68 19,1 15 11,4 132,4	145,2 82,50 60,46 48 897,31	685
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке	60 50 200 100 1025	4,86 3,3 0,07 0,5	0,6 0,6 0,02	31,68 19,1 15 11,4	145,2 82,50 60,46 48	14
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	60 50 200 100 1025	4,86 3,3 0,07 0,5 32,32 3,8	0,6 0,6 0,02 0 32,77	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8	145,2 82,50 60,46 48 897,31	14 685 379
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15	60 50 200 100 1025 200	4,86 3,3 0,07 0,5 32,32 3,8	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6	685
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15 Фрукты свежие (яблоки)	60 50 200 100 1025 200 50 100	3,3 0,07 0,5 32,32 3,8 8 0,5	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4 9,2	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9 11,4	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6 188,80 48	14 685 379
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15 Фрукты свежие (яблоки) Итого:	50 200 100 1025 200 50 100 350	3,3 0,07 0,5 32,32 3,8 8 0,5 12,30	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4 9,2 0 13,60	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9 11,4 53,10	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6 188,80 48 383,40	14 685 379
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15 Фрукты свежие (яблоки)	60 50 200 100 1025 200 50 100	3,3 0,07 0,5 32,32 3,8 8 0,5	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4 9,2	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9 11,4	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6 188,80 48	14 685 379
День 11	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15 Фрукты свежие (яблоки) Итого:	50 200 100 1025 200 50 100 350	3,3 0,07 0,5 32,32 3,8 8 0,5 12,30	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4 9,2 0 13,60	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9 11,4 53,10	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6 188,80 48 383,40	14 685 379
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15 Фрукты свежие (яблоки) Итого: Итого за день:	50 200 100 1025 200 50 100 350 2060	3,3 0,07 0,5 32,32 3,8 8 0,5 12,30 67,17	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4 9,2 0 13,60 69,29	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9 11,4 53,10 281,20	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6 188,80 48 383,40 1899,61	14 685 379 1
День 11	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукты свежие (груши) Итого: Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сливочным,35/15 Фрукты свежие (яблоки) Итого:	50 200 100 1025 200 50 100 350	3,3 0,07 0,5 32,32 3,8 8 0,5 12,30	0,6 0,6 0,02 0 32,77 4,4 9,2 0 13,60	31,68 19,1 15 11,4 132,4 22,8 18,9 11,4 53,10	145,2 82,50 60,46 48 897,31 146,6 188,80 48 383,40	14 685 379

	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Компот из смеси						
	сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	550	21,40	23,17	94,52	627,20	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	6,6	6,5	13,4	103,6	109
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Суфле из печени	100	12,9	13,8	24,9	232,40	52-9
	Картофель тушеный	180	3,1	6,6	13,5	109,93	340
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	
	Кондитерское изделие	40	2	4.7	20	166.0	
	(печенье)	020	3	4,7	30	166,8	
T.	Итого:	930	32,16	32,2	134,43	857,86	
Полдник	Яйно отрочное	50.0	6.50		1.26	01.05	012
	Яйцо отварное	52,2	6,52	5 21	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	58,3	
	Сок натуральный	200	1,5	0	20,23	86,92	
	Итого:	377	11,57	11,61	39,99	358,37	
	Итого за день:	1857	65,13	66,98	268,94	1843,43	
День 12 завтрак							
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	3,6	4	20,3	122,36	3
	Суп молочный с крупой	220		0.04	22.2	2 40 00	4 - 4
	рисовой	230	7,5	9,04	33,2	248,90	161
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	4	5	12	102,00	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	213
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
						,	
0.5	Итого	582	25,3	24,59	88,66	657,01	
Обед	Суп картофельный		_				
	3 1 1	250	7,6	11,3	18,75	141,1	133
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Лапшевник с творогом	205	11,8	15,42	36,9	321,67	212
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4	22,5	140,00	379
	MOJOKC						
i contract of the contract of	Фрукты свежие (яблоки)	100		0	11,4	48	
			0,5		11,4 134,57		
Поличи	Фрукты свежие (яблоки)	100 850		0 31,74	11,4 134,57	48 853,77	
Полдник	Фрукты свежие (яблоки) Итого:	850	0,5 30,56	31,74	134,57	853,77	705
Полдник	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Чай с сахаром		0,5				685
Полдник	Фрукты свежие (яблоки) Итого:	850	0,5 30,56	31,74	134,57	853,77	685
Полдник	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Чай с сахаром Пирог фруктовый	200	0,5 30,56 0,07	0,02	134,57 15 31 11,4	853,77 60,46 239,30 48	685
Полдник	Фрукты свежие (яблоки) Итого: Чай с сахаром Пирог фруктовый "Школьный"	200 100	0,5 30,56 0,07 10,8	0,02 10,9	134,57 15 31	853,77 60,46 239,30	685

Итого за весь период:	23231	795,6 4	808,2 8	3351,7 9	22213,54	
		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	
		Б	Ж	У		
Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383	2720	
	1935,9			_		
Фактически (СРЕДНЕЕ)	2	66,30	67,36	279,32	1851,13	

[&]quot;Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергитическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г