

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2



Утверждаю:
Директор МАОУ-СОШ №2
Е.В. Бежан
Приказ № 124 от 25.07.2023г.

**Примерное двухнедельное меню
(десятидневное)
школьной столовой МАОУ-СОШ №2
городского округа Богданович
для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)**

2023 год

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (с 12 лет) МАОУ-СОШ №2

1-ая неделя/Понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
217	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224	37,66	0,05	1,23	0,00	0,00	118,83	34,54	150,24	0,11	0,00	0,00	0,00
75	Сыр полутвердый (порциями)	23	5,98	6,10	0,00	79	0,06	0,01	0,64	0,00	0,00	241,50	0,00	124,20	0,00	0,00	0,00	0,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	19,00	0,03	0,70	0,00	0,00	111,30	22,30	91,10	0,65	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (груши)	200	0,80	0,80	19,60	88	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	32,20	18,00	22,00	4,42	0,00	0,00	0,00
Всего в Завтрак		693	21,30	16,93	101,07	640	56,72	0,28	16,57	0,00	0,00	521,73	100,24	483,74	6,94	0,00	0,00	0,00
Обед																		
129	Суп с макаронными изделиями и курой	250	2,72	5,06	14,29	114	0,00	0,04	0,71	0,00	60,52	15,92	8,29	29,34	0,50	0,00	0,00	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	323	30,77	0,27	0,00	0,00	0,00	21,35	179,42	269,81	6,04	0,00	0,00	0,00
339	Котлеты из говядины	100	16,46	12,57	12,09	227	0,00	0,09	0,12	0,01	288,08	39,88	34,48	181,09	1,76	0,01	0,01	0,05
484	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	19,00	80	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118	0,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		920	37,87	35,78	135,06	1 017	150,77	0,54	27,83	0,01	348,60	136,05	262,59	619,24	10,78	0,01	0,01	0,07
Полдник																		
542	Булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189	38,80	0,05	0,00	0,00	0,00	9,70	5,70	30,80	0,45	0,00	0,00	0,00
484	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	19,00	80	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		260	4,20	6,70	46,80	269	158,80	0,05	20,00	0,00	0,00	9,70	5,70	36,60	0,47	0,00	0,00	0,00

1-ая неделя/Вторник

Завтрак																		
279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	22,35	30,39	25,30	464	0,11	0,07	0,32	0,80	187,12	221,10	33,73	308,28	0,95	0,00	0,04	0,05
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	57	0,00	0,06	90,00	0,00	295,50	51,00	19,50	34,50	0,45	0,00	0,00	0,03
Всего в Завтрак		580	29,42	38,81	78,59	780	4,11	0,25	90,32	0,80	482,62	295,34	82,83	446,98	3,99	0,00	0,04	0,07
Обед																		
100	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,14	11,03	15,60	190	0,02	0,09	6,54	0,01	447,97	28,59	26,67	105,42	1,22	0,01	0,00	0,06
377	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140	40,00	0,16	4,80	0,00	0,00	50,00	32,00	98,00	1,10	0,00	0,00	0,00
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	7,89	7,90	9,25	140	0,00	0,03	0,40	0,00	133,23	9,12	11,67	76,47	1,05	0,00	0,00	0,03
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,03	3,50	0,00	0,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		900	27,17	27,90	90,16	720	40,02	0,44	15,44	0,01	581,20	143,51	124,24	425,59	6,33	0,01	0,00	0,09
Полдник																		
530	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58,00	277	15,00	0,07	0,00	0,00	0,00	16,67	10,00	45,00	0,98	0,00	0,00	0,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		300	6,13	2,43	67,50	317	15,00	0,07	1,00	0,00	0,00	24,57	15,00	54,10	1,85	0,00	0,00	0,00

1-ая неделя/Среда

Завтрак																		
229	Каша "Дружба"	200	5,07	6,44	26,93	186	38,44	0,09	1,29	0,00	0,00	126,83	29,85	136,59	0,43	0,00	0,00	0,00
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	52,00	0,01	0,14	0,00	0,00	176,20	7,00	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	19,00	0,03	0,70	0,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	67	0,00	0,05	247,50	0,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,01
		40	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего в Завтрак		680	18,55	16,21	86,94	568	109,44	0,30	249,63	0,00	417,00	453,23	88,35	425,79	5,81	0,00	0,00	0,01

Обед																		
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180	15,00	0,08	5,75	0,00	0,00	30,50	32,25	146,50	1,02	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246	42,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	60,00	1,40	0,00	0,00	0,00
366	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	40,00	0,04	0,40	0,00	0,00	18,00	13,00	112,00	1,18	0,00	0,00	0,00
484	Кисель из концентрата с витаминами	200	0,00	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118	0,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,03	3,50	0,00	0,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		1020	40,94	39,77	106,06	944	97,00	0,37	16,65	0,00	0,00	144,60	109,75	487,80	6,59	0,00	0,00	0,00

Полдник																		
543	Булочка дорожная	60	4,04	7,99	31,51	214	0,04	0,05	0,00	0,00	47,10	9,62	6,08	35,41	0,48	0,00	0,00	0,01
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	9,50	0,02	0,30	0,00	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		260	5,64	9,29	43,01	278	9,54	0,07	0,30	0,00	47,10	68,72	16,58	81,31	1,35	0,00	0,00	0,01

1-ая неделя/Четверг

Завтрак																		
268	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240	286,15	0,07	0,46	0,00	0,00	115,38	18,46	223,85	2,42	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,03	3,50	0,00	0,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,00	0,00	0,00
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	52,00	0,01	0,14	0,00	0,00	176,20	7,00	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Завтрак		540	24,00	26,49	46,34	518	338,15	0,23	5,10	0,00	0,00	335,18	69,96	459,45	5,76	0,00	0,00	0,00

Обед																		
131	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	5,80	5,95	17,15	145	37,50	0,13	8,15	0,00	0,00	119,50	36,75	139,50	1,09	0,00	0,00	0,00
385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292	36,00	0,04	0,00	0,00	0,00	23,00	36,20	111,60	0,14	0,00	0,00	0,00
356	Печень говяжья по-строгановски	100	21,61	12,28	1,10	201	6,17	0,28	16,52	0,02	304,90	26,15	21,10	351,80	7,56	0,01	0,04	0,26
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118	0,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		920	40,37	35,24	129,56	995	79,67	0,60	31,87	0,02	304,90	247,65	148,85	755,30	11,94	0,01	0,04	0,26

Полдник																		
531	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	14,89	5,30	38,88	263	11,21	0,09	0,09	0,00	62,73	79,75	17,76	140,76	0,90	0,00	0,00	0,01
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		300	15,09	5,40	48,18	301	11,21	0,09	0,09	0,00	62,73	84,85	21,96	148,46	1,72	0,00	0,00	0,01

1-ая неделя/Пятница

Завтрак																		
225	Каша пшенная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245	37,27	0,18	1,21	0,00	0,00	127,02	53,07	199,22	1,42	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	100	5,00	1,50	8,50	68	0,01	0,03	0,60	0,00	150,00	124,00	15,00	95,00	0,10	0,01	0,00	0,02
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	19,00	0,03	0,70	0,00	0,00	111,30	22,30	91,10	0,65	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00

574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,15	28,50	124	0,00	0,06	15,00	0,00	522,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	0,00	0,00
Всего в Завтрак		720	24,26	12,81	118,76	686	56,28	0,42	17,51	0,00	672,00	392,22	178,77	523,52	4,83	0,01	0,00	0,02
Обед																		
95	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,43	6,86	11,20	116	0,01	0,04	7,58	0,01	275,21	42,94	21,13	49,72	1,00	0,01	0,00	0,03
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	200	3,80	8,60	18,70	170	6,00	0,10	12,00	0,00	0,00	60,20	44,10	95,30	1,75	0,00	0,00	0,00
302	Кнели рыбные припущенные	80	14,08	4,31	3,82	111	0,02	0,10	0,13	0,01	227,85	42,10	23,16	140,75	0,70	0,03	0,03	0,25
484	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	19,00	80	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,03	3,50	0,00	0,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		900	26,45	20,64	86,33	643	126,03	0,39	43,21	0,02	503,06	180,94	127,89	418,08	5,75	0,04	0,03	0,28
Полдник																		
542	Булочка домашняя	100	7,02	13,40	70,24	430	0,07	0,12	0,00	0,00	93,57	18,13	11,42	67,35	0,96	0,00	0,00	0,01
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		300	7,32	13,50	79,74	470	0,07	0,12	1,00	0,00	93,57	26,03	16,42	76,45	1,83	0,00	0,00	0,01

2-ая неделя/Понедельник

Завтрак																		
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	204	39,22	0,08	1,35	0,00	0,00	133,46	19,90	119,41	0,45	0,00	0,00	0,00
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
86	Повидло (порциями)	40	0,16	0,00	26,00	105	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	0,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	9,50	0,02	0,30	0,00	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (груши)	200	0,80	0,80	19,60	88	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	32,20	18,00	22,00	4,42	0,00	0,00	0,00
Всего в Завтрак		720	14,15	16,56	119,42	682	52,72	0,29	15,85	0,00	0,00	248,50	76,60	287,41	8,02	0,00	0,00	0,00
Обед																		
127	Суп гороховый с курой	250	11,51	7,33	18,37	185	0,03	0,20	0,38	0,00	321,85	44,00	37,30	136,40	2,35	0,00	0,00	0,05
327	Гуляш из отварной говядины	100	21,37	18,47	3,31	265	0,02	0,05	0,33	0,00	346,32	14,35	22,95	190,79	2,74	0,01	0,00	0,07
208	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,16	6,35	40,00	241	30,77	0,12	0,00	0,00	0,00	53,08	31,15	215,58	1,15	0,00	0,00	0,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		820	45,08	33,02	113,49	930	30,82	0,50	0,91	0,00	668,17	149,43	131,21	658,16	8,69	0,01	0,00	0,12
Полдник																		
542	Булочка домашняя	100	7,02	13,40	70,24	430	0,07	0,12	0,00	0,00	93,57	18,13	11,42	67,35	0,96	0,00	0,00	0,01
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		300	7,32	13,50	79,74	470	0,07	0,12	1,00	0,00	93,57	26,03	16,42	76,45	1,83	0,00	0,00	0,01

2-ая неделя/Вторник

Завтрак																		
279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	22,35	30,39	25,30	464	0,11	0,07	0,32	0,80	187,12	221,10	33,73	308,28	0,95	0,00	0,04	0,05
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	67	0,00	0,05	247,50	0,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,01
Всего в Завтрак		580	28,67	39,11	81,14	790	4,11	0,24	247,82	0,80	604,12	268,34	76,83	428,98	6,84	0,00	0,04	0,06
Обед																		
131	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	5,80	5,95	17,15	145	37,50	0,13	8,15	0,00	0,00	119,50	36,75	139,50	1,09	0,00	0,00	0,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	323	30,77	0,27	0,00	0,00	0,00	21,35	179,42	269,81	6,04	0,00	0,00	0,00
339	Котлеты из говядины	80	13,84	10,40	9,67	188	0,00	0,07	0,09	0,01	241,09	32,22	28,49	150,54	1,45	0,01	0,01	0,04

484	Кисель из концентрата с витаминами	200	0,00	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,03	3,50	0,00	0,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		900	37,13	25,70	125,70	882	68,27	0,62	11,74	0,01	241,09	212,17	284,16	692,15	10,86	0,01	0,01	0,04

Полдник

530	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58,00	277	15,00	0,07	0,00	0,00	0,00	16,67	10,00	45,00	0,98	0,00	0,00	0,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64	9,50	0,02	0,30	0,00	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		300	7,43	3,63	69,50	341	24,50	0,09	0,30	0,00	0,00	75,77	20,50	90,90	1,85	0,00	0,00	0,00

2-ая неделя/Среда

Завтрак

223	Каша пшеничная вязкая	200	8,20	6,44	36,88	239	37,27	0,16	1,21	0,00	0,00	133,27	41,95	210,93	2,22	0,00	0,00	0,00
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	52,00	0,01	0,14	0,00	0,00	176,20	7,00	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	0,20	38,00	166	0,00	0,08	20,00	0,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Всего в Завтрак		530	21,28	13,31	106,59	632	89,27	0,37	21,35	0,00	696,00	343,37	158,35	463,13	5,38	0,00	0,00	0,00

Обед

95	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,43	6,86	11,20	116	0,01	0,04	7,58	0,01	275,21	42,94	21,13	49,72	1,00	0,01	0,00	0,03
256	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246	42,00	0,08	0,00	0,00	16,00	10,00	60,00	1,40	0,00	0,00	0,00	
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	16,00	14,40	8,57	227	58,29	0,08	0,69	0,00	0,00	38,86	19,43	146,29	1,45	0,00	0,00	0,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118	0,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,00	0,00
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78	0,00	0,01	80,00	0,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		900	33,84	37,80	116,88	940	100,30	0,35	95,27	0,01	275,21	168,60	94,16	392,41	6,93	0,01	0,00	0,03

Полдник

543	Булочка дорожная	100	6,74	13,32	52,51	357	0,07	0,09	0,00	0,00	78,50	16,03	10,13	59,02	0,80	0,00	0,00	0,01
484	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	19,00	80	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		300	6,74	13,32	71,51	437	120,07	0,09	20,00	0,00	78,50	16,03	10,13	64,82	0,82	0,00	0,00	0,01

2-ая неделя/Четверг

Завтрак

268	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240	286,15	0,07	0,46	0,00	0,00	115,38	18,46	223,85	2,42	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,03	3,50	0,00	0,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,00	0,00	0,00
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	67	0,00	0,05	247,50	0,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,01
Всего в Завтрак		670	20,66	21,29	71,74	559	286,15	0,29	255,46	0,00	417,00	189,08	79,46	380,85	10,79	0,00	0,00	0,01

Обед

100	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,14	11,03	15,60	190	0,02	0,09	6,54	0,01	447,97	28,59	26,67	105,42	1,22	0,01	0,00	0,06
377	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140	40,00	0,16	4,80	0,00	0,00	50,00	32,00	98,00	1,10	0,00	0,00	0,00
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	14,07	6,80	4,81	137	0,01	0,12	0,87	0,00	242,18	27,14	26,02	135,49	0,61	0,03	0,03	0,27
484	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	19,00	80	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		820	32,05	26,60	82,72	702	160,03	0,49	32,21	0,01	690,15	123,63	110,09	440,91	4,71	0,04	0,03	0,34

Полдник

531	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	14,89	5,30	38,88	263	11,21	0,09	0,09	0,00	62,73	79,75	17,76	140,76	0,90	0,00	0,00	0,01
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,00	0,00

Всего в Полдник		300	15,19	5,40	48,38	303	11,21	0,09	1,09	0,00	62,73	87,65	22,76	149,86	1,77	0,00	0,00	0,01
2-ая неделя/Пятница																		
Завтрак																		
225	Каша пшенная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245	37,27	0,18	1,21	0,00	0,00	127,02	53,07	199,22	1,42	0,00	0,00	0,00
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
86	Повидло (порциями)	40	0,16	0,00	26,00	105	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	0,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	19,00	0,03	0,70	0,00	0,00	111,30	22,30	91,10	0,65	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	57	0,00	0,06	90,00	0,00	295,50	51,00	19,50	34,50	0,45	0,00	0,00	0,03
Всего в Завтрак		670	18,60	18,71	120,04	722	60,27	0,39	92,11	0,00	295,50	313,06	123,07	424,92	4,80	0,00	0,00	0,03
Обед																		
104	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	6,39	8,52	7,45	132	0,01	0,06	10,14	0,00	288,63	33,42	19,99	57,99	0,91	0,00	0,00	0,02
330	Плов из говядины	250	21,02	23,74	46,74	485	0,00	0,09	0,69	0,00	348,49	27,19	57,54	260,78	3,04	0,01	0,01	0,09
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	19,80	70,20	1,32	0,00	0,00	0,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118	0,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Всего в Обед		870	35,35	42,03	113,70	974	0,01	0,30	18,03	0,00	637,12	139,61	132,33	471,17	7,10	0,01	0,01	0,11
Полдник																		
547	Коржик молочный	60	2,80	4,90	24,80	154	36,30	0,03	0,00	0,00	0,00	10,80	4,10	22,40	0,31	0,00	0,00	0,00
484	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	19,00	80	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02	0,00	0,00	0,00
Всего в Полдник		260	2,80	4,90	43,80	234	156,30	0,03	20,00	0,00	0,00	10,80	4,10	28,20	0,33	0,00	0,00	0,00
Итого			655,00	622,78	2 628	18 744												
Среднее за период			655,00	622,78	2 628	18 744												
Итого : завтраки с 1 по 5 день					638	27,15% от суточной нормы (2350ккал) *												
Итого : завтраки с 6 по 10 день					677	28,80% от суточной нормы (2350ккал)*												
Итого : обеды с 1 по 5 день					864	36,77% от суточной нормы (2350ккал) *												
Итого : обеды с 6 по 10 день					886	37,70% от суточной нормы (2350ккал) *												

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022212

Владелец Бежан Елена Валерьевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024