

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Славновская школа

им. А.Г. Гаврилова»

С.А. Ярославцева



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2024/2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

**Для общеобразовательных учреждений
Раздольненского района Республики Крым
(для обучающихся с 11 лет и старше)**

ЗАВТРАК

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,68	11,47	25,25	228,60	0,20	25,96	60,00	0,33	26,03	102,22	36,58	1,49
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	17,22	9,20	6,08	185,60	0,16	10,32	9,18	8,61	59,12	212,59	59,65	1,23
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,0	8,46	85,70	0,02	19,81	0	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	45	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржано - пшеничный	25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,8	22,25	112,97	793,14	0,54	54,21	69,18	9,44	154	449,81	152,53	10,39

ОБЕД

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
223	Запеканка из творога	120	40,85	27,83	42,25	581,90	0,14	0,55	170,2	1,10	340,40	492,66	56,12	1,84
	Молоко сгущенное	20	3,6	4,25	27,75	164,00	0,03	0,5	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано - пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		58,38	39,51	156,72	1215,47	0,46	10,89	215,6	2,46	694,93	894,69	153,06	5,37

ЗАВТРАК

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
290	Птица тушеная в соусе (соус сметанный с томатом №331)	50/50	12,43	3,38	3,51	94,38	0,05	0,34	16,88	0,15	19,56	100,38	17,94	0,91
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
14	Масло сливочное (порциями)		0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,77	25,62	107,89	769,72	0,24	9,82	96,88	3,83	108,21	283,18	79,46	5,38

ОБЕД

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной -15%	250/10	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,35	0,98
265	Плов	50/100	19,79	20,27	31,22	386,40	0,07	1,54	0	3,30	17,08	240,17	47,15	3,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Фрукты или ягоды свежие	160	0,75	0,75	17,15	82,25	0,05	17,5	0	0,35	28,00	19,25	15,75	3,85
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,31	28,14	151,71	990,52	0,37	27,33	5	6,57	134,17	463,28	140,31	10,78

ОБЕД

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
38	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	250/10	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
260	Гуляш (говядина)	50/50	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		36,25	36,72	133,85	1017,87	0,45	17,8	45	6,08	146,15	557,2	228,28	12,26

ЗАВТРАК

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Итого		16,71	14,61	83,67	458,48	0,28	2,83	82,65	0,58	371,37	384,89	96,57	2,88

ОБЕД

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/10	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	23,67	12,65	8,36	255,2	0,22	14,19	12,63	11,84	81,29	292,31	82,02	1,69
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	160	0,72	0,72	17,64	84,60	0,05	18,00	0	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		38,61	28,01	133,67	975,17	0,65	70,1	57,63	15,12	235,42	584,42	203,18	13,27

ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое подомашнему	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
70	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,85	10	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,06	19,66	98,13	673,44	0,3	24,51	0	3,59	98,2	339,55	98,08	11,5

ОБЕД

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
290	Птица тушеная в соусе (соус сметанный с томатом №331)	50/50	14,91	4,06	4,22	113,25	0,06	0,41	20,25	0,18	23,48	120,45	21,53	1,09
	Яблоко	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		34,31	32,93	122,83	938,02	0,482	8,55	140,25	3,69	124,51	364,54	101,73	6,48

ЗАВТРАК

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	120	28,94	19,88	28,30	407,55	0,08	0,40	122,1 0	0,71	243,05	347,0 0	36,63	1,14
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,60	0,01	0,2	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
965	Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого		33,55	24,26	55,36	573,75	0,13	1,9	150,5	0,75	430,23	480,8	57,43	1,31

ОБЕД

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
321	Капуста тушеная	150	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317.	Птица отварная	50	12,66	8,16	0	124,00	0,02	0	12,00	0,18	23,40	85,80	12,00	1,08
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Яблоко	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,6	36,67	108,71	903,27	0,372	44,16	116,4	5,27	346,28	469,64	135,52	6,42

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	11,81	13,93	53,15	384,33	0,28	0	60,00	0,68	35,59	280,97	187,36	6,31
260	Гуляш	50/50	21,83	25,19	4,34	331,50	0,05	1,38	0	3,92	32,72	231,23	33,05	4,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
	Фрукты (яблоко)	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		42,69	46,26	146,5	1173,67	0,48	8,76	60	7,81	159,25	670,87	288,37	14,82

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/10	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,6 3	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	23,67	12,65	8,36	255,2	0,22	14,1 9	12,63	11,84	81,29	292,31	82,02	1,69
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	0,05	18,0 0	0	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		38,61	28,01	133,67	975,17	0,65	70,1	57,63	15,12	235,42	584,42	203,18	13,27

ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
171	каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	4,56	11,50	47,17	310,20	0,04	0	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
290	Птица тушеная в соусе (соус сметанный с томатом №331)	50/50	14,91	4,06	4,22	113,25	0,06	0,41	20,25	0,18	23,48	120,45	21,53	1,09
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
70	Овощи по сезону	100	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Итого		21,5	6,94	89,11	502,76	0,29	19,75	33,53	0,53	220,99	324,76	96,62	5,38

ОБЕД

8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
259	Жаркое по- домашнему	125/50	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,11	0	0,33	23,74	23,22	13,32	0,61
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31,42	29,57	110,46	847,37	0,65	20,18	0	6,06	136,68	436,49	132,98	11,39

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	150	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
260	Гуляш (говядина)	50/50	17,46	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Итого		24,09	34,19	91,03	768,93	0,34	35,62	60	4,18	288,85	378,03	101,55	4,29

ОБЕД

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
290	Птица тушеная в соусе (соус, сметанный с томатом №331)	50/50	14,91	4,06	4,22	113,25	0,06	0,41	20,25	0,18	23,48	120,45	21,53	1,09
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		30,28	18,29	127,86	805,62	0,33	11,69	60,25	3,46	111,86	319,72	89,64	5,76

ЗАВТРАК

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	17,22	9,20	6,08	185,60	0,16	10,32	9,18	8,61	59,12	212,59	59,65	1,23
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты (яблоко)	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Итого		30,19	23,92	101,46	759,31	0,47	42,6	49,18	11,76	151,52	434,31	150,18	7,64

ОБЕД

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	250/10	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,85	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
260	Гуляш	50/50	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		39,03	53,71	143,7	1227,77	0,462	30,39	149,4	6,95	326,37	653,78	159,9 2	13,89

1	88,18	61,76	269,69	2008,61	1	65,1	284,78	11,9	848,93	1344,5	305,59	15,76
2	58,08	53,76	259,6	1760,24	0,61	37,15	101,88	10,4	242,38	746,46	219,77	16,16
3	54,78	60,07	237,34	1716,07	0,76	19,85	140,9	11,91	466,91	898,7	302,44	14,86
4	55,32	42,62	217,34	1433,65	0,93	72,93	140,28	15,7	606,79	969,31	299,75	16,15
5	59,37	52,59	220,96	1611,46	0,782	33,06	140,25	7,28	222,71	704,09	199,81	17,98
6	65,15	60,93	164,07	1477,02	0,502	46,06	266,9	6,02	776,51	950,44	192,95	7,73
7	81,3	74,27	280,17	2148,84	1,13	78,86	117,63	22,93	394,67	1255,29	491,55	28,09
8	52,92	36,51	199,57	1350,13	0,94	39,93	33,53	6,59	357,67	761,25	229,6	16,77
9	54,37	52,48	218,89	1574,55	0,67	47,31	120,25	7,64	400,71	697,75	191,19	10,05
10	69,22	77,63	245,16	1987,08	0,932	72,99	198,58	18,71	477,89	1088,09	310,1	21,53
				17067,6								
	638,69	572,62	2312,79	5								
	63,87	57,26	231,28	1706,77								

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 11 лет и старше)**

№ п/ п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 60% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	120	72	720	720
2	Хлеб пшеничный	200	120	1200	1200
3	Мука пшеничная	20	12	120	131
4	Крупы, бобовые	50	30	300	332
5	Макаронные изделия	20	12	120	169
6	Картофель	188	112,8	1128	1365
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1925
48	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1127
9	Фрукты (плоды) сухие	20	12	120	100
10	Соки плодовоовощные	200	120	1200	1200
11	Мясо жилованное	78	46,8	468	559
12	Куры	53	31,8	318	386
13	Рыба-филе	77	46,2	462	462
14	Колбасные изделия	19,6	11,76	117,6	70
15	Молоко	300	180	1800	1182
16	Кисломолочные продукты	180	108	1080	0
17	Творог	60	36	360	364
18	Сыр	11,8	7,08	70,8	0
19	Сметана	10	6	60	97
20	Масло сливочное	35	21	210	207
21	Масло растительное	18	10,8	108	123
22	Яйцо диетическое	40	24	240	20
23	Сахар	45	27	270	270
24	Кондитерские изделия	15	9	90	20
25	Чай	0,4	0,24	2,4	1
26	Какао	1,2	0,72	7,2	10
27	Дрожжи	2	1,2	12	0,6
28	Соль	7	4,2	42	42