

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Печерский Ю.А.

(подпись)

«11» августа 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ № 3 г. Канска

(наименование ОУ)

(подпись)

М.А. Ишкандиева

(расшифровка)

«11» августа 2025 г.



Примерное 10-дневное цикличное меню для столовых
работающих на сырье для организации питания детей в
общеобразовательных учреждениях г. Канска.

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,51	255,09	0,00	0,69	0,00	0,00	198,46	0,00	16,96	5,77
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
3	Чай с молоком сладкий	180	3,7	3,8	14,02	105,29	0,00	0,00	0,00	0,00	146,7	0,00	0,00	1,08
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	0,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Итого за завтрак:	500	29,27	35,43	42,23	614,50	0,16	1,71	69,36	0,52	842,06	97,50	173,34	9,19
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	60/30	10,32	15,61	4,31	220,20	0,00	0,00	0,00	0,00	27,75	0,00	75,36	1,80
132	Рагу из овощей	150	2,93	7,43	15,38	140,03	0,00	32,03	0,00	0,00	68,03	0,00	33,00	0,80
85	Напиток с витаминами	200	0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	16,00	142,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	710	27,22	29,09	93,60	814,23	0,48	76,68	142,00	2,46	193,32	106,60	190,13	7,09
	Полдник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	420	6,96	19,00	109,69	643,19	0,17	10,92	3,60	4,92	32,60	101,39	37,40	2,24
	Итого за день:	1630,00	63,45	83,52	245,52	2071,92	0,81	89,31	214,96	7,89	1067,98	305,49	400,87	18,52

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом	150/10	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	36,00	2,55
	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02
	Какао с молоком	180	4,05	6,03	14,70	128,30	0,00	1,35	0,00	0,00	167,00	0,00	21,87	0,46
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за завтрак:	520	14,73	21,18	75,56	553,04	0,18	6,93	43,60	0,73	252,50	93,70	87,61	5,15
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
43	Свекольник с говядиной	200	1,76	1,28	9,70	93,36	0,00	6,59	0,00	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7,79	8,37	1,99	114,40	0,00	2,31	0,00	0,00	28,37	0,00	16,01	0,47
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17
348	Компот из кураги	180	0,94	0,00	27,86	85,50	0,00	0,72	0,00	0,00	29,16	0,00	18,90	0,63
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за обед:	950	20,98	17,21	91,97	711,28	0,45	34,78	30,45	0,66	219,23	106,60	114,84	6,60
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Булка Российская	100	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00	0,95
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за полдник:	400	8,40	8,87	79,03	445,93	0,16	41,32	10,00	0,20	68,12	21,00	16,00	1,85

	Итого за день:	1870	44,11	47,262	246,56	1710,25	0,788	83,03	84,05	1,594	539,85	221,3	218,45	13,599
среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	21,81	15,75	25,67	336,60	0,08	0,75	0,00	0,00	246,81	0,00	0,00	0,85
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,32
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	8,69	71,10	0,00	117,00	0,00	0,00	5,04	0,00	1,44	0,23
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	40,00	0,00	120,00	180,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	510	33,06	26,52	51,56	621,62	0,20	118,77	109,36	0,06	742,15	238,70	146,42	2,58
	Обед:													
71	Нарезка из свежих перцев(сентябрь-октябрь, апрель-май)	60,00	0,78	0,00	3,18	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60,00	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42
255	Каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	195,00	0,06	0,00	0,00	0,00	28,50	202,00	21,00	0,90
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	12,60	10,07	4,13	139,05	0,00	2,61	0,00	0,00	11,96	0,00	4,23	0,27
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Мармелад	20	0,00	0,00	15,90	64,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,04	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	770	27,45	24,03	124,26	811,43	0,33	23,29	0,00	0,66	148,20	308,80	72,05	5,79
	Полдник:													
385	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,072	2,34	0,054	0,27	216	162	25,23	0,11
ГП	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за полдник:	480	14,64	21,12	91,59	616,40	0,31	22,38	40,05	5,06	253,30	294,80	137,43	2,70

	Итого за день:	1760	75,15	71,67	267,41	2049,45	0,846	164,436	149,41	5,778	1143,65	842,3	355,9	11,065
четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушеная с курицей	200	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	87,53	0,00	0,00	91,49	0,00	0,00	2,56
85	Напиток с витаминами	200	0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	16,00	142,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Итого за завтрак:	650	14,47	10,52	85,91	513,89	0,57	123,59	182,00	1,94	144,99	94,70	96,30	4,84
	Обед:													
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,80	10,98	149,99	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
14	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,94	6,40	5,31	102,66	0,06	20,62	0,00	0,00	27,23	0,00	0,00	1,21
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за обед:	790	27,11	23,09	111,07	711,83	0,57	96,75	10,00	0,86	188,17	165,00	51,20	6,82
	Полдник:													
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	420	10,40	8,10	76,50	416,70	0,08	8,19	93,66	1,52	308,10	295,10	45,60	1,06

	Итого за день:	1860	51,98	41,71	273,48	1642,42	1,224	228,53	285,66	4,314	641,26	554,8	193,1	12,719
пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукуруза консервированная	60	2,50	0,10	6,60	36,00	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,06	0,01	13,79	55,46	0,00	1,98	0,00	0,00	10,80	4,00	3,60	0,72
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	576	22,72	16,65	69,14	522,86	0,57	41,57	30,45	0,52	154,35	111,00	125,83	4,89
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	2,60	15,15	0,07	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	60/30	12,46	13,39	9,06	206,31	0,08	0,00	0,21	0,00	20,56	130,00	24,85	2,80
591	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	30,54	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за обед:	950	29,70	27,77	99,39	712,18	0,52	141,95	16,21	1,06	226,85	282,60	159,05	9,69
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	200	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
	Итого за полдник:	430	15,04	19,49	29,74	359,28	0,50	3,26	0,00	0,06	216,85	171,70	32,00	6,88

	Итого за день:	1956	67,46	63,911	198,27	1594,32	1,591	186,78	46,66	1,635	598,05	565,3	316,88	21,455
понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	150/10	5,85	7,42	26,93	200,14	0,06	1,09	20,00	0,00	108,55	36,00	36,00	0,91
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,59	4,41	12,02	105,57	0,01	1,35	0,02	0,00	174,10	47,40	39,15	1,14
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	0,00	114,00	0,10
	Итого за завтрак:	530	23,04	21,33	63,95	550,11	0,26	3,20	120,02	0,52	468,75	237,90	217,65	5,13
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	0,00	15,00	0,00	0,00	5,00	0,00	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60,00	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50	0,00	0,00	29,72	0,00	0,00	2,47
394	Жаркое из курицы по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42	0,00	0,00	40,00	0,00	54,76	3,49
85	Напиток с витаминами	200	0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	16,00	142,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за обед:	900	40,51	27,94	104,63	853,11	0,72	42,53	145,60	2,68	141,42	119,80	93,46	8,85
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Расстегай с яблоком	100	7,70	5,60	38,70	245,70	0,41	4,28	45,30	0,48	37,17	188,70	63,92	2,70
	Итого за полдник:	300	7,90	5,65	52,30	301,70	0,41	7,48	45,30	0,48	44,52	192,70	68,92	3,50

	Итого за день:	1730	71,45	54,92	220,88	1704,92	1,39	53,21	310,92	3,67	654,69	550,40	380,03	17,48
вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
150	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,58	9,87	2,02	135,20	0,06	0,16	0,00	0,00	27,70	0,00	0,00	1,67
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,06	0,01	13,79	55,46	0,00	1,98	0,00	0,00	10,80	4,00	3,60	0,72
ГП	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	546	21,66	17,07	79,23	504,06	0,35	40,20	10,00	0,72	129,60	139,90	45,80	5,22
	Обед:													
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23
54-26г	Рис с овощами	150	3,19	5,66	26,02	167,80	0,03	1,00	20,00	0,00	18,00	55,40	26,00	0,50
413	Печень говяжья по-строгановски	90	2,24	8,66	3,81	95,40	0,00	2,63	0,00	0,00	14,99	0,00	4,01	0,83
591	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	30,54	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за обед:	890	19,63	33,56	141,54	963,60	0,49	166,52	36,00	1,06	261,10	208,00	88,71	8,00
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,74	7,36	101,02	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	400	14,94	13,84	56,86	407,52	0,14	6,85	129,60	1,22	284,10	277,10	42,80	1,12

	Итого за день:	1836	56,23	64,469	277,63	1875,18	0,98	213,57	175,6	2,994	674,8	625	177,31	14,339
среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	150/30	13,96	7,60	60,40	394,95	0,10	0,41	40,00	0,00	175,10	130,00	49,45	2,89
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
642	Какао с молоком	180	4,05	6,03	14,70	128,30	0,00	1,35	0,00	0,00	167,00	0,00	21,87	0,46
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	40,00	0,00	120,00	180,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	510	28,65	24,15	92,30	737,17	0,22	2,78	149,36	0,06	832,40	368,70	216,30	4,79
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3,00	2,63	13,47	89,55	0,00	10,90	0,00	0,00	22,47	0,00	11,80	1,22
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12,04	18,20	5,02	256,90	0,00	0,00	0,00	0,00	32,38	0,00	87,92	2,10
482	Капуста тушеная	150	3,00	13,80	4,95	113,00	0,00	25,50	0,00	0,00	87,00	0,00	29,26	1,21
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	725	25,78	37,03	75,40	727,63	0,27	56,43	0,00	0,66	229,75	106,60	161,68	7,65
	Полдник:													
385	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,072	2,34	0,054	0,27	216	162	25,23	0,11
ГП	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0,70	4,50	10,10	83,50	0,01	0,00	0,00	0,39	4,76	16,20	16,83	0,51
	Итого за полдник:	297	12,34	24,62	59,69	507,90	0,24	2,38	0,05	5,37	242,06	255,00	70,26	2,01

	Итого за день:	1532	66,77	85,8	227,39	1972,7	0,731	61,586	149,41	6,089	1304,21	730,3	448,24	14,441
четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
449	Плов из птицы	150	13,00	12,37	29,63	295,00	0,00	7,00	0,00	0,00	34,39	0,00	29,50	1,36
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,40	0,00	2,81	0,00	0,00	6,62	4,00	4,50	0,72
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак:	640	21,38	15,19	105,84	671,32	0,24	29,87	40,00	0,60	125,59	137,50	141,70	5,62
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4,02	9,04	25,90	143,62	0,00	12,24	0,00	0,00	21,36	0,00	20,04	0,80
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	2,60	15,50	0,07	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40
294,332	Котлета куриная с маслом	70/30	12,60	6,22	10,50	160,22	0,00	0,21	0,00	0,00	31,01	0,00	12,81	0,95
588	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	4,86	0,00	0,00	10,80	18,19	3,60	0,72
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	690	28,32	22,76	93,10	595,25	0,34	17,40	0,00	0,66	145,67	124,79	144,65	7,62
	Полдник:													
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	40	1,65	10,59	23,76	196,47	0,02	0,00	0,00	0,92	11,20	38,12	39,60	1,20
	Итого за полдник:	300	13,69	29,31	52,76	525,19	0,18	1,92	109,42	1,28	576,14	279,82	98,62	3,66

	Итого за день:	1630	63,39	67,257	251,7	1791,76	0,755	49,186	149,42	2,535	847,4	542,11	384,97	16,891
пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7,79	8,37	1,99	114,40	0,00	2,31	0,00	0,00	28,37	0,00	16,01	0,47
85	Напиток с витаминами	200	0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	16,00	142,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	690	17,59	15,56	78,84	554,30	0,69	163,44	188,45	2,72	183,03	123,50	98,54	4,22
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,81	5,46	15,20	140,10	0,00	18,76	0,00	0,00	23,13	0,00	37,81	2,42
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
423	Тефтели из говядины с соусом	60/30	9,16	13,31	16,78	184,31	0,06	6,81	17,50	0,00	24,95	148,43	13,66	1,49
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	750	30,73	26,53	120,63	757,11	0,40	45,60	17,50	0,66	172,46	296,43	91,67	8,14
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,74	7,36	101,02	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за полдник:	480	14,14	25,54	117,46	760,02	0,27	21,26	76,00	4,78	245,40	288,00	136,60	2,68
	Итого за день:	1920	62,46	67,632	316,93	2071,43	1,366	230,3	281,95	8,158	600,89	707,93	326,81	15,035

						суточ 2350 ккал
						min от суточ

Итого за завтрак средняя:	567,20	22,66	20,36	74,46	584,29	587,50	25,00%
Итого за полдник средняя:	392,70	11,85	17,55	72,56	498,38	470,00	20,00%