

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель государственного учреждения

м.п.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий ГУ "Центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций Ельского района"

Т.А.Харлан

м.п.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-2026 У.ГОДА

		**Норма 6-10					** 11-18 (1-х раз.)				
		Выход	белки	жиры	углево	к/калл	Выход	белки	жиры	углево	к/калл
						2100-2300					2700
Понедельник 1 неделя											
2-Й ЗАВТРАК											
'615116мар	КАПУСТА МОРСКАЯ (НА ПОРЦИЮ)	50	0.45	0.1	0.1	8		0	0	0	0
'К8-3***	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	5.85	8.35	0.75	101		0	0	0	0
'10-7 гар*	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.34	4.43	55.56	206.84		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.04	11	41.48		0	0	0	0
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	10.4	10.6	0	90		0	0	0	0
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.98	0.2	9.2	44		0	0	0	0
	Итого:		24.74	23.88	86.33	538.92		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					24.5					
ОБЕД											
'1-63	САЛАТ ИЗ БЕЛ/К.КАПУСТЫ	50	0.99	2.97	13.48	42.45	50	0.99	2.97	3.48	42.45
'2-2-1 сл	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.84	4.6	9.4	86	250	2.3	5.75	11.75	107.5
'8-12с/л**	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11.44	10.43	5.63	254.92	75/75	17.16	15.6	8.45	382.37
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0.14	0.9	0.16	13	6	0.17	1.08	0.19	16
'10.2гр**г	КАША ВЯЗКАЯ	150	4.64	5.05	47.74	185	150	4.64	5.05	47.74	185
'12-9яблок	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	150	0.15	0	9.58	36.38	200	0.2	0	12.77	48.51
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	40	3.04	0.32	19.44	95.2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.47	0.3	13.8	66	30	1.47	0.3	13.8	66

'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		22.95	24.49	114.37	755.15		29.97	31.07	117.62	943.03
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					34.3					34.9
ПОЛДНИК											
'3-23	ДРАНИКИ	120	3.26	3.62	26.17	173.3	120	3.26	3.62	26.17	173.3
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0.42	2.7	0.48	31	15	0.42	2.7	0.48	31
'13-9	МОЛОКО	200	5.91	5.28	9.92	122.38	200	5.91	5.28	9.92	122.38
	Итого:		9.59	11.6	36.57	326.68		9.59	11.6	36.57	326.68
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14.8					14.8
	Итого за день:		57.28	59.97	237.27	1620.75		39.56	42.67	154.19	1269.71
			229.12	539.73	949.08	1717.93					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		13.3	31.4	55.2	100.0					
Вторник 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'ф ** св/с	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ	200/20	108	21.8	26	344		0	0	0	0
'13.6 мол*	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.4	1.25	18.32	78.64		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.98	0.2	9.2	44		0	0	0	0
	Итого:		110.38	23.25	53.52	466.64		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					21.2					
ОБЕД											
'1-67	САЛАТ "ЗАРЯ" (6-10 м.р/11-18-майонез)	50	1.18	6.42	10.27	70.53	50	1.4	5.55	3.25	68.5
СТР 125/1,99	ИЛИ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НА ПОРЦИЮ(ПАРНИК)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	100	0.7	0.1	1.9	11
'2.18комп*	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ	200	1.82	4.66	13.61	102.12	200	1.82	4.66	13.61	127.6
'8-11-1с/р	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	50/125	12.8	13.9	18.8	303	80/200	20.48	20.85	30.08	454.5
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0.14	0.9	0.16	13	6	0.17	1.08	0.19	16
'615190	СОК	200	0.6	0	31	36	200	0.6	0	31	36
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	50	3.8	0.4	24.3	119
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.47	0.3	13.8	66	30	1.47	0.3	13.8	66
'12-1	ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	90	200	0.8	0.8	19.6	90
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0

	Итого:		21.09	27.22	121.82	752.05		30.54	33.64	135.83	977.6
	ИЛИ ИТОГО:		20.26	20.85	112.5	687.02		29.84	28.19	134.48	920.1
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					34.2					35.2
	<i>ИЛИ КАЛОРИЙНОСТЬ</i>					31.2					34.1
ПОЛДНИК											
'2.36рис*	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.2	4.88	19.14	137.73	200	5.2	4.88	19.14	137.73
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1.58	1.43	17.36	84.48	135/50/15	1.58	1.43	17.36	84.48
'614074 ПЕ	КОНД. ИЗД.	30	2.25	3.54	22.32	52.1	30	2.25	3.54	22.32	52.1
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6	20	1.52	0.16	9.72	47.6
	Итого:		10.55	10.01	68.54	321.91		10.55	10.01	68.54	321.91
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14.6					14.6
	Итого за день:		142.02	60.48	243.88	1540.6		41.09	43.65	204.37	1299.51
	ИЛИ ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		141.19	54.11	234.56	1475.57		40.39	38.2	203.02	1242.01
			568.08	544.32	975.52	2087.92					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		27.2	26.1	46.7	100.0					
	<i>или БЖУ:</i>		564.8	487.0	938.2	1990.0					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		28.4	24.5	47.1	100.0					
Среда 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'1.101кон	ОГУРЕЦ КОНСЕРВ. (ПОРЦИЯ)	40	0.4	0.05	0.8	6.5		0	0	0	0
'5.2 ***	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.49	21.35	2.57	229.3		0	0	0	0
'612001	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ 2 БЛЮД	5	0.04	3.6	0.07	33.1		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.04	11	41.48		0	0	0	0
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7.8	7.95	0	105		0	0	0	0
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.98	0.2	9.2	44		0	0	0	0
	Итого:		26.43	33.35	33.36	506.98		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					23.0					
ОБЕД											
'1.76 кон*	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ	50	0.6	5.75	3.72	62.73	50	0.6	5.75	3.72	62.73

*МИН ФЛ	РЫБКА В ШУБКЕ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	120	19.32	4.88	37.52	224.13	120	19.32	4.88	37.52	224.13
'2-9-2***	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.7	4.4	4.73	72.34	250	2.2	5.5	5.9	90.4
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0.14	0.9	0.16	13	6	0.17	1.08	0.19	16
'10-9гар**	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.81	4.26	29.1	91.02	180	3.89	5.9	26.45	180.87
'12-6 ябл	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	19.89	78.64	200	0.16	0.16	19.89	78.64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	40	3.04	0.32	19.44	95.2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.47	0.3	13.8	66	40	1.96	0.4	18.4	88
'12-1	ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	90	200	0.8	0.8	19.6	90
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		29.28	21.69	143.1	769.26		32.14	24.79	151.11	925.97
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					35.0					34.3
ПОЛДНИК											
'14-9 мол	ОЛАДЬИ	100	8.26	5.54	59.12	195.3	100	8.26	5.54	59.12	195.3
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	0.04	0	6.53	25	10	0.04	0	6.53	25
'13-7 СВ**	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.77	3.2	21.78	103	200	3.77	3.2	21.78	103
	Итого:		12.07	8.74	87.43	323.3		12.07	8.74	87.43	323.3
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14.7					14.7
	Итого за день:		67.78	63.78	263.89	1599.54		44.21	33.53	238.54	1249.27
			271.12	574.02	1055.56	1900.7					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		14.3	30.2	55.5	100.0					
Четверг 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'6-2 ***	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	15.81	10.92	29.37	274.69		0	0	0	0
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0.42	2.7	0.48	39		0	0	0	0
'13-3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0.24	0.19	12.22	47.79		0	0	0	0
'615062	МАРМЕЛАД	40	0.16	0	30.4	117.2		0	0	0	0
	Итого:		16.63	13.81	72.47	478.68		0	0	0	0
						21.8					
ОБЕД											
*Ф/САЛ КУ	САЛАТ "БЕЛКА" С М/Р	50	1.71	4.99	2.68	62.83	50	1.71	4.99	2.68	62.83
'2-1-2 р	БОРЩ	200	1.6	4.8	7.2	80	250	2	6	9	100

'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0.14	0.9	0.16	13	6	0.17	1.08	0.19	16
*Ф/ЦБ/М	КОТЛЕТА "КВЕТКА"	75	6.83	9.15	5.48	170.48	100	9.1	12.2	7.3	227.3
'10-2гарн РИС	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	150	2.3	4.17	23.13	141.62	200	3.07	5.58	30.87	189.16
'12-15ябло	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0.01	0	20.73	81.21	200	0.01	0	20.73	81.21
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	40	3.04	0.32	19.44	95.2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.47	0.3	13.8	66	40	1.96	0.4	18.4	88
'12-1	ФРУКТЫ	250	1	1	24.5	72.5	250	1	1	24.5	72.5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		17.34	25.55	112.26	759.04		22.06	31.57	133.11	932.2
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					34.5					34.5
ПОЛДНИК											
'Ф* МОЛ	КАША "ДРУЖБА"	100	3.61	3.41	15.8	108	100	3.61	3.41	15.8	108
'13.6 мол*	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.4	1.25	18.32	78.64	200	1.4	1.25	18.32	78.64
'1-18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	10	0.08	7.25	0.13	66.1
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6	20	1.52	0.16	9.72	47.6
	Итого:		6.61	12.07	43.97	300.34		6.61	12.07	43.97	300.34
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					13.7					13.7
	Итого за день:		40.58	51.43	228.7	1538.06		28.67	43.64	177.08	1232.54
			162.3	462.9	914.8	1540.0					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		10.5	30.1	59.4	100.0					
Пятница 1 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'6-6 р	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16.19	12.11	18.25	236.69		0	0	0	0
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0.06	0	9.8	37.5		0	0	0	0
*Ф/НАП	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	5.2	4.5	21.2	166.8		0	0	0	0
'12-1	ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	90		0	0	0	0
	Итого:		22.25	17.41	68.85	530.99		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					24.1					
ОБЕД											
'1-74 кон*	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	50	0.54	4.17	3.06	50.28	50	0.54	4.17	3.06	50.28
'2-25гор*р	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.96	4.1	17.78	122.96	200	4.96	4.1	17.78	122.96

'8-18г/лоп	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.72	22.36	8.75	178.18	100	15.72	22.36	8.75	178.18
'10-18-1га	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.54	7.85	12.5	202.3	250	5.7	9.8	15.6	252.9
*Ф НАП	НАПИТОК "РОДНИЧОК"	200	0.2	0	12.2	48.2	200	0.2	0	12.2	48.2
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	30	2.28	0.24	14.58	71.4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88	40	1.96	0.4	18.4	88
612065	ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ						140	23.38	12.6	2.8	126.3
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		30.2	39.12	87.27	761.32		54.74	53.67	93.17	938.22
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					34.6					34.7
ПОЛДНИК											
'614052	ЗЕФИР	50	0.4	0	39.15	152	50	0.4	0	39.15	152
'615190	СОК	200	0.6	0	31	136	200	0.6	0	31	136
	Итого:		1	0	70.15	288		1	0	70.15	288
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					13.1					13.1
	Итого за день:		53.45	56.53	226.27	1580.31		55.74	53.67	163.32	1226.22
			213.8	508.77	905.08	1627.65					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		13.1	31.3	55.6	100.0					
Понедельник 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
*кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ /ПОРЦИОННО/	50	1.8	0.3	8.25	43		0	0	0	0
'4-14	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.32	9.06	31.74	245.82		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.04	11	41.48		0	0	0	0
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6		0	0	0	0
Jan-18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯ)	15	0.36	1.25	0.21	99.15					
	Итого:		12.2	10.81	60.92	477.05		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					21.7					
ОБЕД											
'1-47мор*	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	100	2.39	5.01	11.3	101	100	2.39	5.01	11.3	101
'2-19***сл	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2.05	4	16.03	96.12	200	2.05	4	16.03	96.12
'9-3 ЦБ мр	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/100	15.37	19.41	26.55	312.69	75/150	23.05	29.17	39.84	469.52
'12-9 изюм	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.27	0	17.68	68.86	200	0.36	0	23.58	91.82

'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	40	3.04	0.32	19.44	95.2
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88	40	1.96	0.4	18.4	88
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		24.32	29.06	104.54	738.07		32.85	38.9	128.59	941.66
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					33.5					34.9
ПОЛДНИК											
'*Ф/ЗАП	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ С СЫРОМ"	100	9.2	11.84	33.6	245.3	100	9.2	11.84	33.6	245.3
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1.58	1.43	17.36	84.48	135/50/15	1.58	1.43	17.36	84.48
	Итого:		10.78	13.27	50.96	329.78		10.78	13.27	50.96	329.78
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					15.0					15.0
	Итого за день:		47.3	53.14	216.42	1544.9		43.63	52.17	179.55	1271.44
			189.2	478.26	865.68	1533.14					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		12.3	31.2	56.5	100.0					
Вторник 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'10.9 гар*	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	3.6	3.9	35.7	111.3		0	0	0	0
'*Ф/ЦБФ	НАГГЕТСЫ "КУРОЧКА"	70	14.6	7.06	18.3	150.03		0	0	0	0
'10-14Пов	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (ПОРЦИЯ)	60	13.23	5.04	2.95	42.3		0	0	0	0
'13-7 СВ**	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.77	3.2	21.78	133		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88		0	0	0	0
	Итого:		37.16	19.6	97.13	524.63		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					23.8					
ОБЕД											
'1-67***	САЛАТ "РОЗОВЫЙ" (6-10 м.р/ 11-18-майонез)	50	3.1	8.63	2	54.2	100	5.7	14.1	3.8	165
'2-9-2***	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.7	4.4	4.73	72.34	200	1.7	4.4	4.73	72.34
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	6	2.16	1.08	0.19	15.6	6	2.16	1.08	0.19	15.6
'* Ф С/М	МЯСО ТУШЕНОЕ "ВКУСНОЕ" р	75/50	10.5	11.7	1.5	192.3	75/50	10.5	11.7	1.5	192.3
'10-8 гар*	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.43	3.55	19.62	124.03	200	4.06	5.92	32.69	206.71
'615190	СОК	200	0.6	0	31	36	200	0.6	0	31	36
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	30	2.28	0.24	14.58	71.4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88	40	1.96	0.4	18.4	88

'12-1	ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	90	200	0.8	0.8	19.6	90
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		25.53	30.8	111.62	743.87		29.76	38.64	126.49	937.35
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					33.8					34.7
ПОЛДНИК											
'14-9 вода	ОЛАДЬИ	150	7.02	12.69	66.71	191.3	150	7.02	12.69	66.71	191.3
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	3.15	1.8	8.36	26	10	3.15	1.8	8.36	26
'13-10	КЕФИР	200	5.6	6.4	8.2	112	200	5.6	6.4	8.2	112
	Итого:		15.77	20.89	83.27	329.3		15.77	20.89	83.27	329.3
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					15.0					15.0
	Итого за день:		78.46	71.29	292.02	1597.8		45.53	59.53	209.76	1266.65
			313.84	641.61	1168.08	2123.53					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		14.8	30.2	55.0	100.0					
Среда 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'1.101КОН	ОГУРЕЦ КОНСЕРВ. (ПОРЦИЯ)	40	0.4	0.05	0.8	6.5		0	0	0	0
'5-6 кол	ОМЛЕТ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	130	14.7	19.51	108.61	300.13		0	0	0	0
'1-18	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	5	0.04	3.63	0.07	33.05		0	0	0	0
'13-3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0.24	0.19	12.22	47.79		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.47	0.3	13.8	66		0	0	0	0
	Итого:		16.85	23.68	135.5	453.47		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					20.6					
ОБЕД											
'К1-586об*	САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ" с С М/Р	80	2.72	8.4	6.08	110.4	80	2.72	8.4	6.08	110.4
стр.128/1.102	ИЛИ ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ НА ПОРЦИЮ(ПАРНИК)	80	1.12	3.6	3.84	80.48	80	1.12	3.6	3.84	80.48
'2-16-1к/о	РАССОЛЬНИК	200	1.4	4.98	10.74	88.56	200	1.4	4.98	10.74	88.56
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	6	2.16	1.08	0.19	15.6	6	2.16	1.08	0.19	15.6
'9-4 ЦБ	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	50	13.32	14.13	0.4	156.31	100	26.49	27.45	0.78	304.37
'10-9гар**	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.81	4.26	19.1	130.63	200	4.32	6.56	29.39	200.96
'12-8 апел	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.45	0.1	20.02	80.64	200	0.45	0.1	20.02	80.64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	30	2.28	0.24	14.58	71.4

'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88	40	1.96	0.4	18.4	88
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		27.1	33.59	89.51	741.54		41.78	49.21	100.18	959.93
	Или итого:		25.5	28.79	87.27	711.62		40.18	44.41	97.94	930.01
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					33.7					35.0
	<i>Или калорийность:</i>					32.3					34.4
ПОЛДНИК											
'10-5оснбл	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6.73	7.83	33.17	202.53	150	6.73	7.83	33.17	202.53
'*Ф НАП	НАПИТОК "РОДНИЧОК"	200	0.2	0	12.2	48.2	200	0.2	0	12.2	48.2
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	2.16	9.72	47.6	20	1.52	2.16	9.72	47.6
	Итого:		8.45	9.99	55.09	298.33		8.45	9.99	55.09	298.33
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					13.6					13.6
	Итого за день:		52.4	67.26	280.1	1493.34		50.23	59.2	155.27	1258.26
			50.8	62.46	277.86	1463.42		48.63	54.4	153.03	1228.34
			209.6	605.34	1120.4	1935.34					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		10.8	31.3	57.9	100.0					
	<i>или БЖУ:</i>		203.2	562.1	1111.4	1876.8					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		10.8	30.0	59.2	100.0					
Четверг 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
'4-12	МАННИК	150	8.79	8.67	53.73	294.5		0	0	0	0
'614024	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	0.04	0	6.53	25		0	0	0	0
'612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	125	6.25	3.13	10.63	87.5		0	0	0	0
'13.2 сах*	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.04	11	41.48		0	0	0	0
	Итого:		15.28	11.84	81.89	448.48		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					20.4					
ОБЕД											
'1-47мор*	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	50	1.19	2.5	5.65	50.5	100	3.18	5	11.4	101
'хек	РЫБА ЖАРЕННАЯ	120	22.06	8.4	4.92	183.6	120	22.06	8.4	4.92	183.6
'2-24-2ман	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.16	4.5	15.97	108.36	200	2.16	4.5	15.97	108.36
'3-9кр осн	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.48	7.66	14.66	127.47	250	4.1	12.8	24.4	212.45

'12-6 ябл	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	19.89	78.64	200	0.16	0.16	19.89	78.64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.58	71.4	30	2.28	0.24	14.58	71.4
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88	40	1.96	0.4	18.4	88
612102	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ						125	6.25	3.13	30.63	87.5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		32.29	23.86	94.07	707.97		42.15	34.63	140.19	930.95
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					32.2					34.5
ПОЛДНИК											
'14-4ВОД*	БЛИНЫ	100	5.56	17.35	38.31	210.81	100	5.56	17.35	38.31	210.81
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	3.15	1.8	0.32	26	10	3.15	1.8	0.32	26
'13.6 мол*	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.4	1.25	18.32	78.64	200	1.4	1.25	18.32	78.64
	Итого:		10.11	20.4	56.95	315.45		10.11	20.4	56.95	315.45
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					14.3					14.3
	Итого за день:		57.68	56.1	232.91	1471.9	0	52.26	55.03	197.14	1246.4
			230.72	504.9	931.64	1667.26					
	Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%		13.8	30.3	55.9	100.0					
Пятница 2 неделя											
2-й ЗАВТРАК											
*кукур	КУКУРУЗА САХАРНАЯ /ПОРЦИОННО/	50	1.8	0.3	8.25	43		0	0	0	0
'8-31гов**	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9.8	7.1	13.42	112		0	0	0	0
'10-9гар**	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.81	4.26	19.1	126.35		0	0	0	0
'13.5сах**	ЧАЙ С МОЛОКОМ	135/50/15	1.58	1.43	17.36	84.48		0	0	0	0
'1-19 рос	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	1.04	10.6	0	90		0	0	0	0
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6		0	0	0	0
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.98	0.2	9.2	44		0	0	0	0
	Итого:		19.53	24.05	77.05	547.43		0	0	0	0
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					24.9					
ОБЕД											
'615116мар	КАПУСТА МОРСКАЯ НА ПОРЦИЮ	40	0.36	0.08	0.08	6.4	60	0.54	0.12	0.12	9.6
'2-1-2 р	БОРЩ	200	1.6	4.8	7.2	80	250	2	6	9	100
'612060	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	6	2.16	1.08	0.19	15.6	6	2.16	1.08	0.19	15.6

'К8-24с/ЛМ	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (СОУС СМЕТАН.)	60/50	8.2	10.51	10.01	171.53	60/50	8.2	10.51	10.01	171.53
'10-1гар**	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	5.14	3.9	25.2	159.3	150	7.71	5.87	37.84	238.96
'12-8 апел	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.45	0.1	20.02	80.64	200	0.45	0.1	20.02	80.64
'616001	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.72	47.6	40	3.04	0.32	19.44	110.6
'616002	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.96	0.4	18.4	88	40	1.96	0.4	18.4	88
'12-1	ФРУКТЫ	250	1	1	24.5	112.5	250	1	1	24.5	112.5
'611408	ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	0.05	0	0	0	0	0.07	0	0	0	0
	Итого:		22.39	22.03	115.32	761.57		27.06	25.4	139.52	927.43
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					34.6					34.3
ПОЛДНИК											
'615190	СОК	200	0.6	0	31	36	200	0.6	0	31	36
'612065	ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ	140	23.38	12.6	2.8	126.3	140	23.38	12.6	2.8	126.3
'614074 МАР	КОНД. ИЗД.	50	3.75	5.9	37.2	96.3	50	3.75	5.9	37.2	96.3
	Итого:		27.73	18.5	71	258.6		27.73	18.5	71	258.6
	<i>% калорийности от суточной нормы:</i>					11.8					11.8
	Итого за день:		69.65	64.58	263.37	1567.6	0	54.79	43.9	210.52	1186.03
			278.6	581.22	1053.48	1913.3					
	<i>Б(10-15) ; Ж(30-32) ; У(55-60) %%%</i>		14.6	30.4	55.1	100.0					
*примечание:	овощные салаты могут быть заменены с учетом вкусовых предпочтений питающихся в том числе свежие томаты и огурцы.										

Приложение : накопительная ведомость продуктов.

Инженер-технолог Веко С.Н. _____

Отдел обр

азования г.Ельск ШКОЛЫ