



УТВЕРЖДАЮ:
Ю.П. Бызова

МЕНЮ

Начальная школа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего					

1 день

Обед

19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,35	7,52	19,75	185,8		0	0,5
-	Сметана	5	0,12	0,88	0,15	9,098		0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9		0	0,38
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0

Итого за 'Обед' 34,5 24,15 120,93 834,3 100,00 0 1,38

Итого за день 34,5 24,15 120,93 834,3 0 1,38

Норма (СанПиН 26,95 27,65 117,25 822,5

2.3/2.4.3590-20 7-11

лет)

Отклонение 7,55 -3,5 3,68 11,81

Содержание, % от 17 27 56

калорийности

2 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	2,93	13,41	89,07		0	0,4
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,6		0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	19,43	30,2	430,9		16	0,5
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0

Итого за 'Обед' 44,5 25,77 107,15 835,2 100,00 21 0,9

Итого за день 44,5 25,77 107,15 835,2 21 0,9

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 7-11
лет)

26,95 27,65 117,25 822,5

Отклонение

17,55 -1,88 -10,1 12,67

Содержание, % от
калорийности

22 28 50

3 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,51	15,01	106,5		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7		0	0,5
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	17,35	101,1		3	0,38
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71		0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,8		0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02		0	0
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15		0	0

Итого за 'Обед'

31,53 24,51 120,91 811,3 100,00 3 1,28

Итого за день

31,53 24,51 120,91 811,3 3 1,28

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 7-11
лет)

26,95 27,65 117,25 822,5

Отклонение

4,58 -3,14 3,66 -11,2

Содержание, % от
калорийности

16 29 55

4 день

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,6	8,01	58,74		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,2	6,6	245		0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	4,47	33,68		0	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,38		5	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0

Итого за 'Обед'

33,46 29,59 109,36 821,6 100,00 5 1,13

Итого за день	33,46	29,59	109,36	821,6		5	1,13
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	26,95	27,65	117,25	822,5			
Отклонение	6,51	1,94	-7,89	-0,89			
Содержание, % от калорийности	17	34	49				

5 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
-	Сметана	5	0,12	0,88	0,15	9,098		0	0
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	13,23	10,55	40,45	308,1		0	0,4
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71		0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53		4,88	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0
Итого за 'Обед'			28,28	18,24	137,65	815,6	100,00	4,88	0,8
Итого за день			28,28	18,24	137,65	815,6		4,88	0,8
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	27,65	117,25	822,5			
Отклонение			1,33	-9,41	20,4	-6,88			
Содержание, % от калорийности			14	21	65				

6 день

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,69	10,38	96,69		0	0,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9		0	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22		5	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,8		0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02		0	0
-	Фрукты	140	2,1	0,7	31,78	133,7		0	0
Итого за 'Обед'			31,2	24,67	126,82	829,5	100,00	5	1,28

Итого за день	31,2	24,67	126,82	829,5	5	1,28
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	26,95	27,65	117,25	822,5		
Отклонение	4,25	-2,98	9,57	6,97		
Содержание, % от калорийности	16	28	57			

7 день

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,74	11,32	14,2	175,9		0	0,52
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191		0	0,58
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112		0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69		0	0
Итого за 'Обед'			27,2	30,13	105,81	799,7	100,00	0	1,33
Итого за день			27,2	30,13	105,81	799,7		0	1,33
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	27,65	117,25	822,5			
Отклонение			0,25	2,48	-11,44	-22,8			
Содержание, % от калорийности			14	35	51				

8 день

Обед

4/2	Борщ с картофелем	200	1,74	4,6	13,8	99,1		1,04	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9		0	0,38
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	1,64	4,47	33,68		0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02		5	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68		0	0

Итого за 'Обед'	31,66	25,69	118,13	808,2	100,00	6,04	1,28
Итого за день	31,66	25,69	118,13	808,2		6,04	1,28
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	26,95	27,65	117,25	822,5			
Отклонение	4,71	-1,96	0,88	-14,3			
Содержание, % от калорийности	16	30	54				

9 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
-	Сметана	5	0,12	0,88	0,15	9,098		0	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3		0	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6		0	0,23
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806		0	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48		0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0
Итого за 'Обед'		37,17	19,24	125,17	810,8	100,00		0	1,13
Итого за день		37,17	19,24	125,17	810,8			0	1,13
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		26,95	27,65	117,25	822,5				
Отклонение		10,22	-8,41	7,92	-11,7				
Содержание, % от калорийности		19	22	59					

10 день

Обед

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	4,91	12,31	98,23		0	0,4
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
6/8	Рагу из отварного мяса свинины	200	11,42	21,27	20,67	316,2		0	0,5
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806		0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53		4,88	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3		0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116		0	0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02		0	0
Итого за 'Обед'		25,5	30,99	110,33	806	100,00		4,88	0,9

Итого за день	25,5	30,99	110,33	806	4,88	0,9
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	26,95	27,65	117,25	822,5		
Отклонение	-1,45	3,34	-6,92	-16,5		
Содержание, % от калорийности	13	36	51			
Итого за период	325	252,98	1182,26	8172	49,8	11,41
Содержание, % от калорийности	15,908	27,861	55,44			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209287

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024