



УТВЕРЖДАЮ:
Ю.П. Бызова

МЕНЮ

5-11 классы

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
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	200	7,07	3,97	45,48	245,3		0	0,5
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,11	100,8		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'			37,26	25,24	139,3	929,2	100,00	0	1,5
Итого за день			37,26	25,24	139,3	929,2		0	1,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	32,2	134,1	952			
Отклонение			5,76	-6,96	5,29	-22,8			
Содержание, % от калорийности			16	25	59				

2 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,3		0	0,5
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,6		0	0
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	230	38,13	22,34	34,73	495,5		18,4	0,58
-	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	45	2,98	0,3	21,11	100,8		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		0	0
Итого за 'Обед'			51,1	29,51	122,1	955,7	100,00	23,4	1,08
Итого за день			51,1	29,51	122,1	955,7		23,4	1,08

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952
Отклонение	19,6	-2,69	-11,99	3,65
Содержание, % от калорийности	22	28	50	

3 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,64	18,76	133,1		0	0,5
-	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	250	5,83	4,75	28,92	168,5		5	0,63
-	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	50	3,31	0,33	23,45	112		0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69		0	0
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15		0	0

Итого за 'Обед'

35,01 27,63 140,7 926,2 100,00 5 1,63

Итого за день

35,01 27,63 140,7 926,2 5 1,63

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

31,5 32,2 134,1 952

Отклонение

3,51 -4,57 6,61 -25,8

Содержание, % от
калорийности

16 28 56

4 день

Обед

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,92	3,25	10,01	73,43		0	0,5
-	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	200	4,15	4,89	29,43	176,8		0	0,3
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'

34,88 31,46 118,7 880,5 100,00 5 1,3

Итого за день	34,88	31,46	118,7	880,5	5	1,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952		
Отклонение	3,38	-0,74	-15,34	-71,5		
Содержание, % от калорийности	16	33	50			

5 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4		0	0,5
-	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	250	16,54	13,19	50,56	385,1		0	0,5
-	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'		32,23	21,36	152,5	918,1	100,00	4,88	1	
Итого за день		32,23	21,36	152,5	918,1		4,88	1	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение		0,73	-10,84	18,43	-33,9				
Содержание, % от калорийности		15	22	64					

6 день

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	7,12	12,98	120,9		0	0,5
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9		0	0,5
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	160	2,4	0,8	36,32	152,8		0	0
Итого за 'Обед'		34,1	26,76	145,4	929,7	100,00	5	1,5	

Итого за день	34,1	26,76	145,4	929,7	5	1,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952		
Отклонение	2,6	-5,44	11,39	-22,3		
Содержание, % от калорийности	15	27	58			

7 день

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	13,95	17,76	218,1		0	0,65
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	15,43	2,86	201,7		0	0,58
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8		0	0,3
-	Кисель с витаминами	200	0	0	22,33	91,53		0	0
-	Витошка							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'			30,72	35,39	125,5	938,5	100,00	0	1,53
Итого за день			30,72	35,39	125,5	938,5		0	1,53
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	32,2	134,1	952			
Отклонение			-0,78	3,19	-8,52	-13,5			
Содержание, % от калорийности			13	35	52				

8 день

Обед

4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,75	17,25	123,9		1,3	0,5
-	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	200	7,07	3,97	45,48	245,3		0	0,5
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	45	2,98	0,3	21,11	100,8		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'	34,86	27,93	140	927,9	100,00	6,3	1,5
Итого за день	34,86	27,93	140	927,9		6,3	1,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952			
Отклонение	3,36	-4,27	5,93	-24,1			
Содержание, % от калорийности	16	28	56				

9 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1		0	0,5
-	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	200	4,15	4,89	29,43	176,8		0	0,3
-	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'		39,31	21,58	137,4	887,8	100,00		0	1,3
Итого за день		39,31	21,58	137,4	887,8			0	1,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение		7,81	-10,62	3,34	-64,2				
Содержание, % от калорийности		18	23	59					

10 день

Обед

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	6,14	15,39	122,8		0	0,5
-	Мясо кур отварное	13,5	3,19	3,02	0	39,9		0	0
6/8	Рагу из отварного мяса свинины	250	14,27	26,59	25,84	395,2		0	0,63
-	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'		28,82	37,53	118,6	909,6	100,00		4,88	1,13

Итого за день	28,82	37,53	118,6	909,6	4,88	1,13
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952		
Отклонение	-2,68	5,33	-15,48	-42,4		
Содержание, % от калорийности	13	39	48			
Итого за период	358,29	284,39	1340	9203	54,46	13,47
Содержание, % от калорийности	15,572	27,811	55,85			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209287

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024