

тор MOX "Гимназия 143 5 жиени Д.М. Карбышева"

08.01.2024a.



Ежедневное 10 дневное меню основного (организованного) питания учащихся в школьных столовых Ленинского района г. Саратова

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	Энергетическая	No no
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептур
Неделя 1 Де ЗАВТРАК		To the second			утисведы		
SABIPAK	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203.5	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84		242.2
итого за з	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20		494.4
ITOTO SA S		500	16,62	16,94	70,32		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06		147
	Тефтели куриные Соус Бешамель	90	9,76	13,03	14,60		390.4
ОБЕД		20	0,69	0,77	1,64		435.1
DLA	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85		237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59.7	
ИТОГО ЗА О	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
полдник		720	24,29	24,62	102,19	713.84	
ЮЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47		543.3
ATOFO SA E	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16		511.1
ИТОГО ЗА П	ОЛДНИК	300	9,51	9,56			011.1
того за д	ЕНЬ:	1520	50,42	51,12	215,14		
День 2	In the second se					, ,,,,,,,,	
BABTPAK	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40.60	257 32	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98			
	Яйца вареные	40	5,10	4,60			7
	Чай с сахаром	200	0.20	0,00			300
ATOFO 3A 3	ABTPAK	500	18,23	18,62			143
	Свекольник	200	1,80	5,94			
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67			131
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80			б/н
ОБЕД	или Картофель отварной	150	3,03				312
	Компот из кураги	200		8,05			173
БЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный		1,92	0,12			512.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27			
TOFO 3A O		30	1,98	0,36			
толдник	Кисель витаминизированный	700	24,91	25,16	114,5	710,62	
	Булочка с корицей	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПО	оплник	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ДЕ		300	10,31	10	40,13	340,94	Andrew Man
ень 3		1500	53,45	53,78	224,48	1592,59	Lance Control
BABTPAK	Запеканка из творога (с соусом)					Albana Para	
	Плюшка новомосковская	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Напиток из вишни	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
TOFO 3A 3A		200	0,16	0,04	9,10		511.2
ITOTO SA SA		500	18,11	16,32	80,33		011.2
	Сул картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20		155.3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62		410.1
0555	Соус томатный	20	0,12	0,75			453
ОБЕД	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	1000   1000	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00		PU 10.86.
				0,27	11,40		FЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98				
17070 M	Хлеб ржаной		1,98			52.2	
ТОГО ЗА ОЕ	Хлеб ржаной БЕД	30 30 720	1,98	0,36	10,02		
ТОГО ЗА ОЕ	Хлеб ржаной	30 720	1,98 <b>24,61</b>	0,36 <b>25,65</b>	10,02 104,22	751,67	
олдник	Хлеб ржаной  БЕД  Кисломолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	30 720 200	1,98 <b>24,61</b> 4,50	0,36 <b>25,65</b> 5,00	10,02 104,22 15,60	<b>751,67</b> 158	45
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО	Хлеб ржаной  БЕД  Кисломолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  ЛДНИК	30 720 200 100	1,98 24,61 4,50 5,76	0,36 25,65 5,00 4,73	10,02 104,22 15,60 28,95	751,67 158 175,13	454.4
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО	Хлеб ржаной  БЕД  Кисломолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  ЛДНИК	30 720 200 100 300	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55	751,67 158 175,13 333,13	454.4
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной БЕД Кисломолочный продукт   Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом ЛДНИК   НЬ:	30 720 200 100	1,98 24,61 4,50 5,76	0,36 25,65 5,00 4,73	10,02 104,22 15,60 28,95	751,67 158 175,13 333,13	454.4
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной  БЕД  Кисломолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  ЛДНИК	30 720 200 100 300 1520	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1	751,67 158 175,13 333,13 1645,83	454.4
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной  БЕД  Киспомолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  ЛДНИК  Выспоморочные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  Овощи отварные	30 720 200 100 300 1520	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1	751,67 158 175,13 333,13 1645,83	454.4
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной  ВЕД  Кисломолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  ОЛДНИК  НЬ:  Овощи отварные  или Овощи консервированные	30 720 200 100 300 1520	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59	
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной БЕД	30 720 200 100 300 1520	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0.86 8,00	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37	372.2
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной   БЕД   Кисломолочный продукт   Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом   ЛДНИК   НЬ:   Овощи отварные   или Овощи консервированные   Голубцы печвые из кур   Каша гречневая рассыпчатая	30 720 200 100 300 1520	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67	372.2 237
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной  БЕД  Киспомолочный продукт  Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом  ЛДНИК  В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85 0,84	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9	372.2
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 15	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1.7 8,52 38,85 0,84 11,40	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9	372.2 237
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4 АВТРАК	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 150 15 30 200	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98 0,24	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27 0,00	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85 0,84 11,40 7,14	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7	372.2 237
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4 АВТРАК ТОГО ЗА ЗА	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 15 30 200 545	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1.7 8,52 38,85 0,84 11,40	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7 29,8	372.2 237 354
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4 АВТРАК ТОГО ЗА ЗА	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 150 15 30 200	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98 0,24	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27 0,00	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1.7 8,52 38,85 0,84 11,40 7,14	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7 29,8 509,44	372.2 237 354
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4 АВТРАК ТОГО ЗА ЗА	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 15 30 200 545	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98 0,24 18,82	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27 0,00 17,81 4,40	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85 0,84 11,40 7,14 70,15 22,10	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7 29,8 509,44 129,36	372.2 237 354 144
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 15 30 200 545 200	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98 0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98 0,24 18,82 1,84	0,36 25,66 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27 0,00 17,81 4,40	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85 0,84 11,40 7,14 70,15 22,10 52,79	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7 29,8 509,44 423,23	372.2 237 354 144 144.1 407
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4 АВТРАК ТОГО ЗА ЗА	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 90 150 15 30 200 545 200	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98  0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98 0,24 18,82 1,84 18,06 0,24	0,36 25,65 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27 0,00 17,81 4,40 19,49	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85 0,84 11,40 7,14 70,15 22,10 52,79 10,16	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7 29,8 509,44 129,38 423,23 42,14	372.2 237 354 144
ОЛДНИК ТОГО ЗА ПО ТОГО ЗА ДЕ ень 4 АВТРАК ТОГО ЗА ЗА	Хлеб ржаной	30 720 200 100 300 1520 60 60 60 90 150 15 30 200 545 200 240 200	1,98 24,61 4,50 5,76 10,26 52,98  0,70 0,86 8,00 7,64 0,26 1,98 0,24 18,82 1,84 18,06	0,36 25,66 5,00 4,73 9,73 51,7 0,06 0,5 8,54 7,91 1,03 0,27 0,00 17,81 4,40	10,02 104,22 15,60 28,95 44,55 229,1 3,40 1,7 8,52 38,85 0,84 11,40 7,14 70,15 22,10 52,79	751,67 158 175,13 333,13 1645,83 17,00 45,59 163,37 225,67 13,9 59,7 29,8 509,44 423,23	372.2 237 354 144 144.1 407

итого з	А ОБЕД	700	24,1	24,58	106,4 7	706,63	
полдн	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	

ИК	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	52,59	52,87	224,5	1541,71	
					8		
День 5							
<b>3ABTP</b>	Макаронные изделия, запеченные	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296
AK	с сыром						
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
итого з	А ЗАВТРАК	500	18,36	18,72	68,54	476	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142.2
	картофелем на мясном бульоне						
	Плов со свининой	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	витаминизированный						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого з	А ОБЕД	700	25,17	26,05	111,9	710,98	
полдн ик	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
итого з	А ПОЛДНИК	300	9,62	10,4	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ПОЛДПИК		1500	53,15	55,17	220,1	1465,12	
7110105	, HE. IS.	1300	33,13	33,17	2	1403,12	
Неделя 2	2 День 6	1	1			1	
3ABTP	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
AK	Блинчики с молочным сладким	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1
	соусом		,	,,,,,	, ,		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
итого з	А ЗАВТРАК	500	17,74	17,75	71,51	484,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128.2
	курином бульоне						
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	витаминизированный						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого з	А ОБЕД	700	25,1	25,34	103,1 8	711,44	
полдн	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555.1
ИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	А ПОЛДНИК	300	10,22	9,67	39,27	345,3	
итого з		1560	46,20	29,10	233,5	1384,64	
					7		
День 7							
ЗАВТР	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302
AK	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	564
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143

итого з	А ЗАВТРАК	500	18,36	18,22	82,17	575,25	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157.2
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	313
	витаминизированный	30	1,50	0,27	11,40	33,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого з		720	25,23	25,01	102,1	733,12	
			,		2		
полдн	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
ик	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
итого з	А ПОЛДНИК	300	10,18	10,29	47,4	348,46	
итого з	• •	1520	53,77	53,52	231,6	1656,83	
	••			,	9	,	
День 8		•	•	•	•	•	•
ЗАВТР	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267
AK	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
итого з	А ЗАВТРАК	500	16,44	16,87	81,76	541,45	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3
	картофелем на курином бульоне						
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	витаминизированный						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого з	А ОБЕД	700	25	25,91	102,6	741,72	
E0.0011	C 1	200	0.20	0.20	12.00	100	
полдн ик		200	0,20	0,20	12,80	100	F 42
NIL	Пирожки печеные из сдобного	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
MTOLO 3	теста с повидлом А ПОЛДНИК	300	10,11	10,8	48,57	301,65	
итого з		1500	51,55	53,58	232,9	1584,82	
	А ДЕПБ.	1300	31,33	33,36	8	1304,02	
День 9							
	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н
ŀ	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
ŀ	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	13 1.2
	витаминизированный			5,27	11,10	55,7	
итого за	А ЗАВТРАК	545	17,96	17,62	83,88	496,56	
ОБЕД	•	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144
ОВЕД	ГСУП картофельный с бобовыми на	200		, , -	, , -	,	1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	_,_,				
		90	10,57	15,34	18,35	234,9	372
	курином бульоне			15,34 0,75	18,35 1,07	234,9 11,5	372 453

Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный витаминизированный  Хлеб ржаной  ОБЕД	30 30 720	0,08 1,98 1,98	0,00	10,62	40,44 59,7	508
витаминизированный Хлеб ржаной	30		,	·	33).	
Хлеб ржаной		1,98	0.26			
<u> </u>			0,36	10,02	52,2	
		24,18	24,54	115,5	746,62	
	720	24,10	24,34	8	740,02	
Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
полдник	300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ДЕНЬ:	1565	52,24	52,89	247,4	1533,59	
				3		
	•					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	165
	100	8.74	9.64	30.43	213.97	563
		· ·	<u> </u>			494.1
<u> </u>	_				· ·	157.1
	_		-		1	134.1
• • • •	200	2,40	4,30	13,34	103,40	134.1
	90	11 50	11 01	22 97	220.03	366
	_	· ·	-		1	237
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	519
						313
	30	1,30	0,27	11,40	39,7	
	30	1 02	0.36	10.02	52.2	
<u> </u>		1				
ОБЕД	700	25,88	24,05	4	/11,38	
Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
Пирожки печеные из сдобного	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.2
теста с капустным фаршем						
полдник	300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ДЕНЬ:	1500	53,4	51,15	234,9 7	1569,27	
ВЕСЬ ПЕРИОД:	1523	519,7	504,8	2294,	15456,87	
• •	0	5	8	06		
ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1523	51,97	50,48	229,4	1545,687	
		5	8	06		
Норма среднее значение СанПиН	Выхо	Белк	Жир	Угле	Энергети	
2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10	д, гр.	и	ы	воды	ческая	
Таблица 1, Таблица 3					ценность	
завтрак 20-30%	500	15,4-	15,8-	67-	470-	
		19,3	19,8	83,8	587,5	
обед 30-35%	700	23,1-	23,7-	100,5	705-	
		26,9	27,7	-	822,5	
				117,3		
DODDUM 10 1E0/	300	7,7-	7,9-	33,5-	235-	1
полдник 10-15%		11,4	11,9	50,3	352,5	
	Суп молочный с макаронными изделиями Булочка ванильная Чай с клубникой и сахаром ЗАВТРАК Рассольник ленинградский на курином бульоне Бефстроганов из кур Каша гречневая рассыпчатая Напиток из шиповника Хлеб пшеничный витаминизированный ОБЕД Кисель витаминизированный Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем ПОЛДНИК ДЕНЬ: ВЕСЬ ПЕРИОД: ВНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:  Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 завтрак 20-30%	Суп молочный с макаронными изделиями Булочка ванильная 100 Чай с клубникой и сахаром 200  ЗАВТРАК 500 Рассольник ленинградский на курином бульоне Бефстроганов из кур 90 Каша гречневая рассыпчатая 150 Напиток из шиповника 200 Хлеб пшеничный 30 Витаминизированный Хлеб ржаной 30 ОБЕД 700 Кисель витаминизированный 200 Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем ПОЛДНИК 300 ВЕСЬ ПЕРИОД: 1523 ВНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: 1523 ВНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: 1523 ВНОРМА среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 Вавтрак 20-30% 500	Суп молочный с макаронными изделиями Булочка ванильная 100 8,74 Чай с клубникой и сахаром 200 0,26  ЗАВТРАК 500 17,9 Рассольник ленинградский на курином бульоне Бефстроганов из кур 90 11,50 Каша гречневая рассыпчатая 150 7,64 Напиток из шиповника 200 0,32 Хлеб пшеничный 30 1,98 Витаминизированный 200 0,00 Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем ПОЛДНИК 300 9,62 ВЕСЬ ПЕРИОД: 1523 51,97 Б 3НАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: 1523 51,97 Б 1523 51,97 Б 1523 51,97 Б 1523 51,97 Б 1524 1500 15,4- 19,3 100 15,4- 19,3 100 23,1-	Суп молочный с макаронными доложная ванильная доложа д	Суп молочный с макаронными вуделиями вуделиями вуделиями ворудочка ванильная 100 8,74 9,64 30,43 чай с клубникой и сахаром 200 0,26 0,02 8,06 3ABTPAK 500 17,9 16,7 78,63 13,94 курином бульоне вефстроганов из кур 90 11,50 11,01 22,97 каша гречневая рассыпчатая 150 7,64 7,91 38,85 напиток из шиповника 200 0,32 0,14 11,46 хлеб пшеничный 30 1,98 0,27 11,40 витаминизированный хлеб ржаной 30 1,98 0,27 11,40 витаминизированный хлеб ржаной 30 1,98 0,36 10,02 ОБЕД 700 25,88 24,05 108,6 4 кисель витаминизированный 200 0,00 0,00 15,00 песта с капустным фаршем полдник 300 9,62 10,4 47,7 ДЕНЬ: 1500 53,4 51,15 234,9 7 ВЕСЬ ПЕРИОД: 1523 51,97 504,8 2294, 5 8 06 Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 15,00 15,4- 15,8- 67- 19,3 19,8 83,8 обед 30-35% 700 23,1- 23,7- 100,5 обед 30-35% 700 23,1- 23,7- 100,5	Суп молочный с макаронными изделиями Булочка ванильная 100 8,74 9,64 30,43 213,97 Чай с клубникой и сахаром 200 0,26 0,02 8,06 33,22 3АВТРАК 500 17,9 16,7 78,63 511,29 Рассольник ленинградский на курином бульоне Бефстроганов из кур 90 11,50 11,01 22,97 220,03 Каша гречневая рассыпчатая 150 7,64 7,91 38,85 225,67 Напиток из шиповника 200 0,32 0,14 11,46 48,32 Хлеб пшеничный 30 1,98 0,27 11,40 59,7 Витаминизированный 30 1,98 0,36 10,02 52,2 ОБЕД 700 25,88 24,05 108,6 711,38 4 4 700 9,62 10,40 32,70 251,6 Полодник 300 9,62 10,4 47,7 346,6 Полодник 300 9,62 10,4 47,7 346,6 Полодник 300 9,62 10,40 32,70 251,6 Тобор 30 5 8 06 ВЕСЬ ПЕРИОД: 1523 51,77 504,8 229,4 15456,87 5 8 06 Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 30 19,8 83,8 83,8 83,8 587,5 обед 30-35% 700 23,1 23,7 100,5 705- 822,5 5 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 5 70 50,48 57,5 705- 26,9 27,7 - 822,5 5 705- 70 50,5 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 5 705 822,5 700 5 705- 705 822,5 700 5 705- 705- 700 23,1 23,7 100,5 705- 705- 705- 705- 705- 700 23,1 23,7 100,5 705- 705- 705- 705- 705- 705- 705- 705

Фактическое среднее значение по	Выхо	Белк	Жир	Угле	Энергети	
меню	д, гр	и	ы	воды	ческая	
					ценность	
завтрак	509	18	18	76	518	
обед	708	25	25	107	724	
полдник	300	10	10	45	319	