СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора по РК
Е.Н. Дронова

Согласовано
Директор МОУ "Ср. шк. № 7"
Чанцева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Профпитание"
Е.Л.Титова

**Рекомендуемые варианты меню рационов для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**День:** понедельник
**Неделя:** первая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/50 | 20,8 | 19,3 | 46,3 | 442 | 0,09 | 0,91 | 0,1 | 1,09 | 285 | 350 | 27,4 | 1,35 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 15\5\35 | 6,1 | 9,4 | 17,5 | 179 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,32 | 158,6 | 109,5 | 19,4 | 0,76 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,0 | 58 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого | 27,1 | 28,7 | 78,8 | 679 | 0,14 | 1,25 | 0,13 | 1,41 | 448,9 | 467,8 | 51,2 | 2,97 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат помидоры,огурцы, масло растительное | 100 | 1,0 | 6,8 | 5,5 | 86 | 0,04 | 9,80 | | 1,52 | 51,7 | 47,8 | 14,3 | 0,68 |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,7 | 4,3 | 15,2 | 119 | 0,16 | 17,3 | 0,03 | 0,97 | 34 | 148,6 | 36,5 | 3,21 |
| Бефстрогонов с макаронами | 100/180 | 22,9 | 18,6 | 47 | 452 | 0,32 | 3,1 | 0,12 | 2,65 | 85 | 345,3 | 27,2 | 1,66 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | | 23,6 | 98 | 0,02 | 6,56 | | 0,15 | 18,6 | 29,7 | 9,7 | 0,72 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 34,9 | 32,1 | 131,2 | 963 | 0,62 | 36,76 | 0,15 | 5,29 | 206,3 | 641,8 | 111,6 | 7,67 |
| | **Всего** | **62,0** | **60,8** | **210,0** | **1642,0** | **0,8** | **38,0** | **0,3** | **6,7** | **655,2** | **1109,6** | **162,8** | **10,6** |

**День:** вторник
**Неделя:** первая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | 250/15 | 7,5 | 14,8 | 41,4 | 332 | 0,1 | 2 | 0,08 | 0,62 | 204,4 | 245,5 | 35,5 | 0,65 |
| Какао на молоке | 200 | 4,9 | 4,8 | 31,8 | 186 | 0,03 | 1,95 | 0,02 | 0,14 | 126,6 | 105 | 15,8 | 0,06 |
| Бутерброд с колбасой | 25/40 | 6,8 | 6,2 | 20,3 | 164 | 0,07 | 0,28 | 0,07 | 0,37 | 117,2 | 116,6 | 23,1 | 0,7 |
| | Итого | 19,2 | 25,8 | 93,5 | 682 | 0,2 | 4,23 | 0,17 | 1,13 | 448,2 | 467,1 | 74,4 | 1,41 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 100 | 1,3 | 8,9 | 8,3 | 118 | 0,04 | 7,00 | | 1,37 | 124,5 | 48,8 | 15,4 | 0,48 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельк | 250/25 | 12,2 | 10,8 | 20,2 | 227 | 0,06 | 11,03 | 0,03 | 0,73 | 37,5 | 76,7 | 17,6 | 0,6 |
| Рыба тушеная с овощами,пюре картофельн | 125/180 | 15,4 | 13,4 | 37,1 | 331 | 0,34 | 13,22 | 0,04 | 1,46 | 121,6 | 278,7 | 62,6 | 1,66 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | | 25,6 | 104 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6 | 29,7 | 9,7 | 0,72 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 35,2 | 35,5 | 131,1 | 988 | 0,55 | 31,25 | 0,07 | 3,92 | 319,2 | 504,3 | 129,2 | 4,86 |
| | **Всего** | **54,4** | **61,3** | **224,6** | **1670,0** | **0,8** | **35,5** | **0,2** | **5,1** | **767,4** | **971,4** | **203,6** | **6,3** |

**День**: среда
**Неделя:** первая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/50 | 22,9 | 18,9 | 43,2 | 436 | 0,12 | 0,98 | 0,12 | 1,94 | 340,6 | 413,4 | 43,9 | 1 |
| Выпечное изделие | 50 | 3,7 | 4,5 | 30,3 | 179 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,32 | 148,6 | 109,5 | 19,4 | 0,66 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,0 | 58 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого | 26,8 | 23,4 | 88,5 | 673 | 0,17 | 1,32 | 0,15 | 2,26 | 494,5 | 531,2 | 67,7 | 2,52 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св капусты с маслом растительным | 100 | 0,8 | 4,7 | 8,6 | 80 | 0,02 | 10,33 | | 1,65 | 52,3 | 55,6 | 12,8 | 0,76 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 4,8 | 4,3 | 15,5 | 123 | 0,1 | 6,26 | 0,03 | 0,77 | 48 | 139,3 | 18 | 1,72 |
| Сосиски молочные,овощи тушеные | 100/180 | 15,9 | 26,9 | 21,8 | 396 | 0,2 | 27,9 | 0,06 | 0,85 | 136,8 | 254,6 | 43,5 | 14,36 |
| Сок | 200 | 0,2 | | 22,6 | 98 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6 | 29,7 | 9,7 | 0,72 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| Фрукты | 100 | 0,2 | | 12,6 | 51 | 0,02 | 7,2 | | 0,1 | 15,8 | 23 | 8,2 | 0,94 |
| | Итого | 28,0 | 38,3 | 121 | 956 | 0,45 | 51,69 | 0,09 | 3,73 | 288,5 | 572,6 | 116,1 | 19,9 |
| | **Всего** | **54,8** | **61,7** | **209,5** | **1629,0** | **0,6** | **53,0** | **0,2** | **6,0** | **783,0** | **1103,8** | **183,8** | **22,4** |

**День**: четверг
**Неделя:** первая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Омлет натуральный с зелёным горошком | 200 | 17,6 | 18,4 | 11,4 | 286 | 0,12 | 3,34 | 0,39 | 3 | 141 | 274,7 | 24,3 | 2,65 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,1 | 104 | 0,03 | 1,95 | 0,02 | 0,14 | 126,6 | 105 | 15,8 | 0,06 |
| Выпечное изделие с творогом | 60 | 4,5 | 5,4 | 36,1 | 214 | 0,07 | 0,36 | 0,05 | 0,48 | 222,9 | 164,3 | 29,1 | 0,99 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 78 | 0,02 | 11,38 | | | 11,4 | 7,6 | 6,2 | 1,57 |
| | Итого | 25,8 | 26,3 | 84,6 | 682 | 0,24 | 17,03 | 0,46 | 3,62 | 501,9 | 551,6 | 75,4 | 5,27 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | 100 | 2,4 | 1,8 | 19,3 | 92 | 0,02 | 34,70 | | 1,52 | 36,4 | 30 | 13,7 | 0,36 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 6 | 6 | 12,3 | 127 | 0,08 | 13,24 | 0,03 | 0,87 | 43,8 | 92 | 22,3 | 0,8 |
| Тефтели рыбные, соус,картофель отварной | 100/60/200 | 14,2 | 16,6 | 48,4 | 408 | 0,31 | 13,62 | 0,05 | 2,14 | 92,2 | 305,2 | 39,8 | 2,28 |
| Морс ягодный | 200 | 0,2 | | 25,9 | 104 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6 | 29,7 | 9,7 | 0,72 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 28,9 | 26,8 | 145,8 | 939 | 0,52 | 61,56 | 0,08 | 4,89 | 208 | 527,3 | 109,4 | 5,56 |
| | **Всего** | **54,7** | **53,1** | **230,4** | **1621,0** | **0,8** | **78,6** | **0,5** | **8,5** | **709,9** | **1078,9** | **184,8** | **10,8** |

**День**: пятница
**Неделя:** первая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Завтрак* | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Котлета куриная,пюре картофельное | 100/180 | 17,1 | 18,9 | 39,8 | 389 | 0,26 | 15,84 | 0,05 | 0,27 | 153,2 | 228,1 | 39,8 | 0,71 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 0,2 | | 15,2 | 60 | | 0,2 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,76 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 | 0,05 | | | | 10,6 | 39,4 | 14,9 | 0,75 |
| Йогурт | 125 | 3,5 | 3,1 | 18,1 | 108 | 0,03 | 2,2 | 0,03 | 0,16 | 150 | 124,9 | 18,4 | 0,08 |
| | Итого | 24,6 | 23,5 | 98 | 687 | 0,34 | 18,24 | 0,08 | 0,43 | 319,1 | 400,7 | 77,5 | 2,3 |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| Салат св.помидоры,огурцы,масло растительн | 150 | 1,5 | 10,6 | 9,8 | 141 | 0,06 | 19,20 | | 2,28 | 77,6 | 71,7 | 21,5 | 1,02 |
| Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 7,5 | 6,2 | 12,6 | 142 | 0,13 | 7,26 | 0,03 | 1,27 | 66 | 201,6 | 27 | 2,32 |
| Голубцы с мясом, рисом | 316 | 21,7 | 19 | 26 | 356 | 0,07 | 3,88 | 0,36 | 1 | 130,5 | 167 | 29,5 | 1,31 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | | 25,6 | 104 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6. | 39,7 | 9,7 | 0,72 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 37,0 | 38,2 | 113,9 | 951 | 0,37 | 30,34 | 0,39 | 4,91 | 309,7 | 550,4 | 111,6 | 6,77 |
| | **Всего** | **61,6** | **61,7** | **211,9** | **1638,0** | **0,7** | **48,6** | **0,5** | **5,3** | **628,8** | **951,1** | **189,1** | **9,1** |

**День**: понедельник
**Неделя:** вторая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Завтрак* | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Каша геркулесовая с курагой, с маслом | 250/15 | 9,3 | 16,2 | 39,3 | 343 | 0,08 | 2,27 | 0,15 | 0,61 | 180,7 | 187 | 19,8 | 0,72 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 | 0,05 | | | | 10,6 | 39,4 | 14,9 | 0,75 |
| Какао на молоке | 200 | 4,9 | 4,8 | 31,8 | 186 | 0,03 | 1,95 | 0,02 | 0,14 | 126,6 | 105 | 15,8 | 0,06 |
| Фрукты | 100 | 0,2 | | 12,6 | 51 | 0,01 | 7,2 | | 0,1 | 15,8 | 23 | 8,2 | 0,94 |
| | Итого | 18,2 | 22,5 | 108,6 | 710 | 0,17 | 11,42 | 0,17 | 0,85 | 333,7 | 354,4 | 58,7 | 2,47 |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной | 100 | 1,2 | 6,8 | 7,3 | 95 | 0,02 | 10,33 | | 1,65 | 52,3 | 55,6 | 12,8 | 0,76 |
| Суп гороховый с мясом | 250/15 | 7 | 6,2 | 16,4 | 164 | 0,1 | 12,26 | 0,03 | 0,77 | 328 | 119,3 | 20 | 2,12 |
| Рыба, запеченная с овощами, пюре картоф | 120/180 | 18,7 | 18,6 | 36,3 | 385 | 0,37 | 0,1 | 0,35 | 2,26 | 93,8 | 325,9 | 51,6 | 2,02 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | | 23,6 | 98 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6 | 39,7 | 9,7 | 0,92 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 33,2 | 34 | 123,5 | 950 | 0,6 | 22,69 | 0,38 | 5,04 | 509,7 | 610,9 | 118 | 7,22 |
| | **Всего** | **51,4** | **56,5** | **232,1** | **1660,0** | **0,8** | **34,1** | **0,6** | **5,9** | **843,4** | **965,3** | **176,7** | **9,7** |

**День**: вторник
**Неделя:** вторая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Омлет натуральный с овощами | 200 | 17,6 | 17,8 | 12,2 | 279 | 0,12 | 1,2 | 0,56 | 3,83 | 485,4 | 405,3 | 37,6 | 3,33 |
| Запеканка рисовая с яблоками, джемом | 100/20 | 2,9 | 3,1 | 30,5 | 171 | 0,03 | 2,52 | 0,03 | 0,91 | 24,9 | 51,5 | 15,7 | 0,61 |
| Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,1 | 104 | 0,03 | 1,95 | 0,02 | 0,14 | 126,6 | 105 | 15,8 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 130 | 0,05 | | | | 10,6 | 39,4 | 14,9 | 0,75 |
| | Итого | 25,7 | 24 | 89,7 | 684 | 0,23 | 5,67 | 0,61 | 4,88 | 647,5 | 601,2 | 84 | 4,75 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с огурцами | 100 | 1,3 | 7,2 | 5,1 | 91 | 0,04 | 11,00 | 0,38 | 1,53 | 66,8 | 57,8 | 32,6 | 1,16 |
| Суп фасолевый | 250 | 4,6 | 4,4 | 18,5 | 131 | 0,12 | 7,3 | 0,03 | 0,98 | 63,8 | 152 | 22,3 | 2,02 |
| Печень тушеная, рис отварной | 100/180 | 17,9 | 16,8 | 48,5 | 432 | 0,29 | 20,5 | 4,66 | 2,11 | 148,4 | 261,8 | 36 | 3,38 |
| Морс ягодный | 200 | 0,2 | | 25,9 | 104 | | 2,45 | | 0,5 | 15,5 | 4 | 3,4 | 0,62 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 30,1 | 30,8 | 137,9 | 966 | 0,53 | 41,25 | 5,07 | 5,12 | 311,5 | 546 | 118,2 | 8,58 |
| | **Всего** | **55,8** | **54,8** | **227,6** | **1650,0** | **0,8** | **46,9** | **5,7** | **10,0** | **959,0** | **1147,2** | **202,2** | **13,3** |

**День**: среда
**Неделя:** вторая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Запеканка творожная, соус фруктовый | 150/50 | 23,8 | 17,6 | 42 | 421 | 0,13 | 1,06 | 0,13 | 2 | 297,8 | 413,5 | 54,8 | 1,25 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 25/35 | 6,9 | 10,6 | 18,6 | 196 | 0,06 | 0,26 | 0,04 | 0,37 | 208,6 | 118,4 | 23,4 | 0,76 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,2 | | 15,2 | 60 | | 0,2 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,76 |
| | Итого | 30,9 | 28,2 | 75,8 | 677 | 0,19 | 1,52 | 0,17 | 2,37 | 511,7 | 540,2 | 82,6 | 2,77 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св.капусты со сладким перцем | 120 | 1,1 | 6 | 10,4 | 100 | 0,05 | 13,20 | | 1,83 | 80,2 | 69,4 | 39,1 | 1,39 |
| Суп крестьянский с мясом | 250/15 | 6,6 | 7,2 | 16,7 | 158 | 0,12 | 7,3 | 0,03 | 0,98 | 63,8 | 152 | 22,3 | 2,02 |
| Рыба отварная,соус польский,картофель отв | 125/180 | 17,6 | 17,7 | 36,1 | 389 | 0,32 | 22,5 | 5,16 | 2,4 | 161,7 | 285,2 | 39,8 | 3,68 |
| Сок | 200 | 0,2 | | 22,9 | 98 | | 2,45 | | 0,5 | 15,5 | 4 | 3,4 | 0,62 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 31,6 | 33,3 | 126 | 953 | 0,57 | 45,45 | 5,19 | 5,71 | 338,2 | 581 | 128,5 | 9,11 |
| | **Всего** | **62,5** | **61,5** | **201,8** | **1630,0** | **0,8** | **47,0** | **5,4** | **8,1** | **849,9** | **1121,2** | **211,1** | **11,9** |

**День**: четверг
**Неделя:** вторая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки мясные, | 100/180 | 16,4 | 18,2 | 43,6 | 397 | 0,05 | 14,37 | 0,05 | 0,18 | 88,6 | 159,5 | 42,8 | 0,24 |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,8 | 4,9 | 31,8 | 186 | 0,03 | 1,95 | 0,02 | 0,14 | 126,6 | 105 | 15,8 | 0,06 |
| Какао на молоке | 40 | 3 | 1,2 | 20,0 | 104 | 0,05 | | | | 8,8 | 34 | 13,2 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | Итого | 24,2 | 24,3 | 95,4 | 687 | 0,13 | 16,32 | 0,07 | 0,32 | 224 | 298,5 | 71,8 | 0,9 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с сухофруктами | 120 | 2,5 | 6,1 | 18,6 | 138 | 0,04 | 10,80 | 0,02 | 1,49 | 75,1 | 52,3 | 22,3 | 1,7 |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,7 | 4,3 | 15,2 | 119 | 0,16 | 17,3 | 0,03 | 0,97 | 34 | 148,6 | 36,5 | 3,21 |
| Жаркое по-домашнему | 280 | 17 | 17 | 39,8 | 381 | 0,06 | 3,04 | 0,34 | 0,6 | 78,8 | 140,3 | 25,6 | 0,68 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | | 23,6 | 98 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6 | 39,7 | 9,7 | 0,92 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 30,5 | 29,8 | 137,1 | 944 | 0,37 | 31,14 | 0,39 | 3,42 | 223,5 | 451,3 | 118 | 7,91 |
| | **Всего** | **54,7** | **54,1** | **232,5** | **1631,0** | **0,5** | **47,5** | **0,5** | **3,7** | **447,5** | **749,8** | **189,8** | **8,8** |

**День**: пятница
**Неделя:** вторая
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 125 | 3,5 | 3,1 | 18,1 | 108 | 0,03 | 2,2 | 0,03 | 0,16 | 150 | 124,9 | 18,4 | 0,08 |
| Макароны с сыром | 200/40 | 15,4 | 16,2 | 37,3 | 366 | 0,07 | | 0,002 | 0,75 | 104,4 | 143,5 | 28,9 | 1,22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15 | 78 | 0,04 | | | | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,66 |
| Фрукты | 150 | 0,3 | | 18,9 | 77 | 0,02 | 10,8 | | 0,15 | 23,7 | 34,5 | 12,3 | 1,41 |
| | Итого | 21,7 | 20,2 | 104,3 | 687 | 0,16 | 13,1 | 0,032 | 1,06 | 290 | 336,7 | 73,9 | 3,97 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный | 100 | 1,0 | 4,9 | 10,2 | 88 | 0,04 | 7,00 | | 1,37 | 124,5 | 48,8 | 15,4 | 0,48 |
| Суп молочный с пшеном | 250 | 5,3 | 5,5 | 16,5 | 128 | 0,12 | 2 | 0,05 | 0,58 | 223,5 | 154,1 | 24,8 | 0,75 |
| Гуляш из говядины, капуста св тушеная | 120/180 | 22,3 | 23,5 | 34,2 | 436 | 0,36 | 24,47 | 0,04 | 1,56 | 129,5 | 297,1 | 66,7 | 1,77 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | | 25,6 | 104 | 0,03 | | | 0,36 | 18,6 | 29,7 | 9,7 | 0,72 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 50/30 | 6,1 | 2,4 | 39,9 | 208 | 0,08 | | | | 17 | 70,4 | 23,9 | 1,4 |
| | Итого | 34,9 | 36,3 | 126,4 | 964 | 0,63 | 33,47 | 0,09 | 3,87 | 513,1 | 600,1 | 140,5 | 5,12 |
| | **Всего** | **56,6** | **56,5** | **230,7** | **1651,0** | **0,8** | **46,6** | **0,1** | **4,9** | **803,1** | **936,8** | **214,4** | **9,1** |

согласовано
Управление Роспотребнадзора по РК
С.Н.Дронова

Согласовано
Директор МОУ „Ср. шк. №7"
Чанцева

утверждаю
Директор ООО "Профпитание"
Е.Л Титова

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ за 10 дней

возрастная категория :12 лет и старше

| 1ДНЕЙ | НАИМЕНОВАНИЕ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | ИТОГО | НОРМА | вып.% | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 300 | МОЛОКО | 790 | 253 | 810 | 115 | 28 | 251 | 136 | | 100 | 125 | | 2608 | 3000 | 87 | |
| 60 | ТВОРОГ | 141 | | 114 | 22 | | | | 141 | | | | 418 | 600 | 70 | |
| 10 | СМЕТАНА | 29 | | 4 | 20 | 19 | | 9 | 5 | | | | 86 | 100 | 86 | |
| 12 | СЫР | 16 | 6 | | | | | | 21 | | 42 | | 85 | 120 | 70 | |
| 86 | МЯСО б/к | 79 | 29 | | | 118 | 24 | 86 | 24 | 162 | 110 | | 632 | 860 | 73 | |
| 80 | РЫБА филе | | 91 | | 65 | 24 | 143 | | 152 | | | | 475 | 800 | 60 | |
| 20 | КОЛБАСА | | 26 | 103 | | | | | | | | | 129 | 200 | 64 | |
| 40 | ЯЙЦО | 5 | 2 | 11 | 124 | | | 101 | 12 | | | | 255 | 400 | 63 | |
| 250 | КАРТОФЕЛЬ | 27 | 304 | 100 | 307 | 355 | 272 | 67 | 273 | 273 | | | 1978 | 2500 | 79 | |
| 400 | ОВОЩИ | 224 | 178 | 419 | 245 | 438 | 129 | 198 | 207 | 239 | 389 | | 2666 | 4000 | 66 | |
| 200 | ФРУКТЫ | 45 | | 100 | 26 | 8 | 140 | 63 | 43 | 75 | 183 | | 683 | 2000 | 34 | |
| 20 | СУХОФРУКТЫ | | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | | | 14 | 20 | | 129 | 200 | 64 | |
| 120 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 50 | 50 | 80 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | 530 | 1200 | 44 | |
| 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 70 | 30 | 44 | 98 | 80 | 80 | 65 | 88 | 60 | | 680 | 2000 | 34 | |
| 50 | БОБОВЫЕ. КРУПЫ | | 44 | 16 | | 16 | 76 | 107 | 10 | 75 | 20 | | 364 | 500 | 72 | |
| 18 | МАСЛО РАСТИТ | 14 | 20 | 11 | 10 | 17 | 17 | 15 | 6 | 15 | 18 | | 143 | 180 | 79 | |
| 20 | МАКАРОНЫ | 63 | | | | | | | | | 70 | | 133 | 200 | 66 | |
| 20 | МУКА | 16 | | 31 | 44 | 6 | 7 | 5 | 14 | | 9 | | 132 | 200 | 66 | |
| 35 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 23 | 23 | 16 | 35 | 15 | 34 | 22 | 39 | 18 | 9 | | 234 | 350 | 67 | |
| 200 | СОКИ | | | 200 | | | | | 200 | | | | 400 | 2000 | 20 | |
| 0,4 | ЧАЙ | 0,6 | | 0,6 | | 0,6 | | | 0,6 | | 0,6 | | 3 | 4 | 75 | |
| 1,2 | КАКАО, | | 4 | | | | 4 | | | 4 | | | 12 | 12 | 100 | |
| 180 | КИСЛОМОЛ. ПРОД. | | | | | 125 | | | | | 125 | | 250 | 1800 | 13 | |
| 45 | САХАР | 49 | 46 | 38 | 44 | 30 | 52 | 42 | 21 | 53 | 39 | | 414 | 450 | 92 | |
| 76 | КУРА | | | | | 157 | | | | | | | 157 | 760 | 20 | |
| 2 | ДРОЖЖИ | | | 1 | 1 | | | | | | | | 2 | 20 | 10 | |
| 7 | СОЛЬ | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | | 35 | 70 | 50 | |
| 15 | КОНДИТЕРКА | | | | | | | | | | | | | 150 | 0 | |