



	Утверждаю: Директор школы: <i>Е.И. Ковалёва</i> Приказ № 129 от 30.08.2021
--	--

**Меню (основное)  
питания школьников на 2 недели (завтрак и обед)  
МКОУ Маломостовская ООШ**

с.Малое Мостовское  
2021г.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"(№ 29- ФЗ от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативно-правовыми документами определяют требования к качеству и безопасности питания детей, выработке навыков здорового питания у детей.

Меню школьных завтраков и обедов разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного по двум возрастным группам (7-11 и 12-18) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста.

При составлении меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов прилагаются.

## 1 – 4 классы

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Сыр твёрдых сортов в нарезке 2. Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой 3. Чай с лимоном и сахаром 4. Яблоко 5. Хлеб пшеничный /ржаной	1. Запеканка картофельная с говядиной 2. Соус сметанный 3. Чай с сахаром 4. Йогурт 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Омлет натуральный 2. Чай с облепихой и медом 3. Банан 4. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Запеканка из творога с морковью 2. Джем фруктовый 3. Чай с молоком и сахаром 4. Яблоко 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Сыр твердых сортов в нарезке 2. Каша вязкая молочная овсяная с изюмом 3. Чай с сахаром 4. Мандарин 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша вязкая молочная пшеничная 2. Какао с молоком 3. Яблоко 4. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Сыр твердых сортов в нарезке 2. Каша вязкая молочная пшеничная 3. Чай с малиной и медом 4. Мандарин 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Сыр твёрдых сортов в нарезке 2. Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой 3. Чай с лимоном и сахаром 4. Мандарин 5. Хлеб пшеничный /ржаной	1. Омлет натуральный 2. Чай со смородиной и медом 3. Банан 4. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Запеканка из творога с морковью 2. Джем фруктовый 3. Чай с облепихой и сахаром 4. Йогурт 5. Хлеб ржаной/пшеничный
<b>Обед</b>									
1. Перец болгарский в нарезке 2. Рассольник Ленинградский 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Салат из моркови с яблоками 2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 3. Рис отварной 4. Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) 5. Кисель из клюквы 6. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Помидор в нарезке 2. Суп из овощей с фрикадельками мясными 3. Макароны отварные 4. Биточки из говядины 5. Соус красный основной 6. Компот из смородины с медом 7. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Салат из белокочанной капусты 2. Суп картофельный с горохом 3. Жаркое домашнему 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Икра из кабачков 2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Бефстроганов из отварной говядины 5. Компот из вишни 6. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Салат из белокочанной капусты 2. Суп из овощей с фрикадельками мясными 3. Плов из риса с курицей 4. Компот из чернослива 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Салат из моркови с яблоками 2. Суп картофельный с горохом 3. Рис отварной 4. Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) 5. Кисель из брусники 6. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Огурец в нарезке 2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Салат из свеклы отварной 2. Щи из свежей капусты со сметаной 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Помидор в нарезке 2. Рассольник Ленинградский 3. Плов с курицей 4. Компот из клюквы с медом 5. Хлеб ржаной/пшеничный
<b>Калорийность всего за день (ккал)</b>									
1177,3	1314	1223,1	1256,1	1227,3	1226,4	1301,8	1155	1128,5	1118,2

### *Меню горячих завтраков (основное)*

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13,4</b>	<b>16</b>	<b>72,5</b>	<b>487</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	18	19,8	312,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,7</b>	<b>23,4</b>	<b>44,6</b>	<b>484,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,1</b>	<b>20,3</b>	<b>52,1</b>	<b>459,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,2</b>	<b>14,2</b>	<b>79,2</b>	<b>515,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>15,1</b>	<b>17,7</b>	<b>63,7</b>	<b>474,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288

<sup>2</sup> Основное меню – меню, которое предлагается всем детям, которые не имеют заболеваний, требующих индивидуального подхода в организации питания.

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>16,7</b>	<b>71,6</b>	<b>498,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4
54-15гн-2020	Чай с малиной и медом	200	0,4	0,1	8,3	35,4
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,7</b>	<b>14,2</b>	<b>66,9</b>	<b>449,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>13,6</b>	<b>15,7</b>	<b>68</b>	<b>467,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,1</b>	<b>19,8</b>	<b>52,3</b>	<b>455,3</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,9</b>	<b>15,4</b>	<b>73,3</b>	<b>511,1</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>519,5</b>	<b>16,7</b>	<b>17,3</b>	<b>64,4</b>	<b>480,2</b>

#### Энергетическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	480,2 ккал	20,4	2350

### Меню горячих обедов (основное)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>31,9</b>	<b>29,9</b>	<b>73,4</b>	<b>690,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>28</b>	<b>38,3</b>	<b>92,9</b>	<b>829,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>34,3</b>	<b>25,7</b>	<b>98,8</b>	<b>763,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>32,8</b>	<b>30,7</b>	<b>83,3</b>	<b>740,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>30,3</b>	<b>31,6</b>	<b>86,5</b>	<b>752,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8

54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-12м-2020	Плов из риса с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>41,8</b>	<b>19,4</b>	<b>96,5</b>	<b>728,1</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>30</b>	<b>36,9</b>	<b>99,9</b>	<b>852,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>27,8</b>	<b>29</b>	<b>79,3</b>	<b>687,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>32,3</b>	<b>32,5</b>	<b>63</b>	<b>673,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-19хн-2020	Компот из клюквы с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>36,8</b>	<b>15,1</b>	<b>80,9</b>	<b>607,1</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>744</b>	<b>32,6</b>	<b>28,9</b>	<b>85,5</b>	<b>732,5</b>

#### Энергетическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	732,5 ккал	31,2	2350

## 5-9 классы

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой 2. Чай с лимоном и сахаром 3. Хлеб пшеничный /ржаной	1. Запеканка картофельная с говядиной 2. Соус сметанный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Омлет натуральный 2. Чай с облепихой и медом 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Запеканка из творога с морковью 2. Джем фруктовый 3. Чай с молоком и сахаром 4. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша вязкая молочная овсяная с изюмом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша вязкая молочная пшеничная 2. Какао с молоком 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша вязкая молочная пшеничная 2. Чай с малиной и медом 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой 2. Чай с лимоном и сахаром 3. Хлеб пшеничный /ржаной	1. Омлет натуральный 2. Чай со смородиной и медом 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Запеканка из творога с морковью 2. Джем фруктовый 3. Чай с облепихой и сахаром 4. Хлеб ржаной/пшеничный
<b>Обед</b>									
1. Рассольник Ленинградский 2. Компот из смеси сухофруктов 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной 2. Кисель из клюквы 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Макароны отварные 2. Биточки из говядины 3. Соус красный основной 4. Компот из смородины с медом 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Суп картофельный с горохом 2. Компот из смеси сухофруктов 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Бефстроганов из отварной говядины 3. Компот из вишни 4. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша Плов из риса с курицей 2. Компот из чернослива 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Суп картофельный с горохом 2. Кисель из брусники 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Картофельное пюре 2. Котлеты из говядины 3. Соус красный основной 4. Компот из облепихи 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Щи из свежей капусты со сметаной 2. Компот из кураги 3. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Рассольник Ленинградский 2. Компот из клюквы с медом 3. Хлеб ржаной/пшеничный
<b>Калорийность всего за день (ккал)</b>									
850,3	999,6	1132,5	1014,3	1188,7	1144,3	822,2	1103,9	743,7	943



### *Меню горячих завтраков (основное)*

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,2</b>	<b>13,8</b>	<b>79,2</b>	<b>490,2</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>33,3</b>	<b>34,8</b>	<b>58,8</b>	<b>682,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>20,3</b>	<b>26,9</b>	<b>30</b>	<b>443,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>23,5</b>	<b>17,9</b>	<b>98,8</b>	<b>649,5</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,1</b>	<b>16,4</b>	<b>73,9</b>	<b>499,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,9	360

<sup>2</sup> Основное меню – меню, которое предлагается всем детям, которые не имеют заболеваний, требующих индивидуального подхода в организации питания.

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>18,1</b>	<b>19,4</b>	<b>77,1</b>	<b>555,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3
54-15гн-2020	Чай с малиной и медом	200	0,4	0,1	8,3	35,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>13,5</b>	<b>14,1</b>	<b>74,2</b>	<b>477,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,2</b>	<b>13,8</b>	<b>79,2</b>	<b>490,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>20,3</b>	<b>26,4</b>	<b>30,2</b>	<b>439,3</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>22,2</b>	<b>17</b>	<b>97,2</b>	<b>631</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>493</b>	<b>18,97</b>	<b>20,05</b>	<b>69,86</b>	<b>535,87</b>

#### Энергетическая ценность завтраков для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	535,87	19,70	2720

**Меню горячих обедов (основное)**

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>10,3</b>	<b>8,5</b>	<b>60,6</b>	<b>360,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>10</b>	<b>8,3</b>	<b>50,4</b>	<b>317</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>26,8</b>	<b>23,2</b>	<b>93,5</b>	<b>689,2</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,9</b>	<b>6,4</b>	<b>63,9</b>	<b>364,8</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30,2</b>	<b>25,7</b>	<b>84,3</b>	<b>689</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					

54-12м-2020	Плов из риса с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>29,1</b>	<b>11,8</b>	<b>91,8</b>	<b>589,1</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,5</b>	<b>6,5</b>	<b>58,9</b>	<b>344,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>23,6</b>	<b>24,8</b>	<b>74,3</b>	<b>613,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>46,7</b>	<b>304,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-19хн-2020	Компот из клюквы с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>10,1</b>	<b>8,5</b>	<b>48,8</b>	<b>312</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>530</b>				<b>458,38</b>

#### Энергетическая ценность обедов для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	458,38	16,85	2720

