

СОГЛАСОВАНО:

заместитель Руководителя
Управления Федеральной
службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Волгоградской области -
заместитель Главного
государственного
санитарного врача по
Волгоградской области

И. А. Климина

«21» 12 2019 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГКОУ «Ленинская
школа-интернат»

Т. В. Байгарина

2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Виво Маркет»

М. Д. Лязникова

« » 2019 г.



**Примерное 14-ти дневное меню для
обеспечения бесплатным питанием
обучающихся 7-11 лет**

ГКОУ «Ленинская школа-интернат»

Ленинск – 2019 год

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	1-й день													
	Завтрак													
1	Яйцо вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	4,8	1	№337
2	Каша молочная манная жидкая	150	4,05	5,5	18,2	138,5	0,05	0,9	0,04	93,8	77,7	13,2	0,9	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,4	6,7	26,8	200	0,2	7,2	0,25	60	167	45,6	2,3	№139
3	Зразы рыбные рубленые	80	7,8	12,2	11,5	187	0,06	0,84	43,7	35,3	95	15,5	0,74	№237/2011
4	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	0,06	0	0,03	11	36	7	0,8	№516
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	80	9,6	11,2	8,3	173	0,06	12,6	0,05	36,6	107,4	19,4	2,3	№455
2	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0,02	0	0,05	3	61	19	0,6	№511
3	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,01	0	0,01	12	11	2	0,07	№587
4	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		87,01	116,04	480,16	3233,45	1,302	57,71	68,722	974,1	1466,99	317,64	25,7	

С.И.

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	2-й день													
	Завтрак													
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная рисовая вязкая	150	3,98	5,6	27	175,5	0,04	0,9	0,04	86,3	0,106	24,5	0,9	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/13	7,1	4,2	13,9	122	0,11	8,8	0,2	23,2	101	28,8	1,6	№137
3	Котлеты, биточки, шницели	80	12,7	11,5	12,8	209	0,06	0	0	9,6	120	19,2	1,6	№451
4	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189	0,14	5	0,04	47	85	29	1,1	№520
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
	Ужин													
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/10	19,4	17,3	22	322	0,2	1,4	44,2	129	167	29	1,2	№224/2011
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		96,09	104,34	422,54	2932,45	1,402	35,36	44,638	1182	1349,596	287,34	19,79	

Handwritten signature

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	3-й день													
	Завтрак													
1	Каша молочная пшенная вязкая	150	5,85	6,5	30	193	0,2	0,9	0,04	91	139	37,3	1,8	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с капустой	75	4	10,5	20,2	191	0,04	0,8	8,3	18,7	34,6	9,2	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный	200	2,2	2,4	16,4	97	0,1	9,6	0,2	20	62,4	25,6	1	№133
3	Котлета рубленая из птицы	80	14,9	11	14,6	217	0,08	12,8	0,1	65,6	131,2	30,4	1,6	№499
4	Рагу овощное	150	4,1	14,6	21,8	234	0,58	11	0,76	44	88	26	1,1	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,2	5,4	0	57,6	0,02	2,8	0	54,6	33,5	10,9	0,4	№101
2	Макаронник с мясом	150	17	18,8	31	374,3	4,9	0	20,7	21,2	177,3	28,9	2,55	№479
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		88,83	108,49	419,35	2923,35	6,712	67,19	140,122	960,3	1460,59	316,44	21,25	

Л.П.

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	4-й день													
	Завтрак													
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная манная жидкая	150	4,05	5,5	18,2	138,5	0,05	0,9	0,04	93,8	77,7	13,2	0,9	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	0,05	17,6	0,2	28	37,6	16,8	0,6	№124
3	Фрикадельки мясные	80/30	14,9	14,6	15,3	254,8	0,03	0	0	7	78	10	1	№469
4	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	0,14	1	0,04	97	177	85	3	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Зразы рыбные рубленые	80	7,8	12,2	11,5	187	0,06	0,84	43,7	35,3	95	15,5	0,74	№237/2011
2	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,04	27	0,11	90	59	29	1,2	№534
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		84,51	112,44	436,06	2997,25	1,192	83,51	68,588	1227,5	1459,39	367,94	24,63	

Д.С.

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	5-й день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная рисовая вязкая	150	3,98	5,6	27	175,5	0,04	0,9	0,04	86,3	0,106	24,5	0,9	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп из овощей	200	1,8	3,5	9,9	79	0,06	8,8	0,2	24	42,4	17,6	0,6	№135
3	Птица тушеная в сметанном соусе	80/80	19,3	15,6	3,6	233	0,1	14,4	0,1	60,8	188,8	27,2	1,6	№493
4	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	245	0,06	0	0,03	11	36	7	0,8	№516
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Тефтели 2-й вариант	80/30	11,6	12,7	8,3	194,3	0,05	2,4	0	11	100	14,7	1,2	№462
2	Каша пшенная вязкая	150	4,2	6,8	24	175,5	0,14	1	0,04	100	153	41	2	№302
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисло-молочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		86,35	99,54	432,62	2983,25	1,212	42,11	0,672	761	1151,796	259,94	18,65	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	6-й день													
	Завтрак													
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	4,1	7,7	31,6	205	0,1	0,7	37,8	91,5	106,5	25,5	0,6	№175/2011
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с капустой	75	4	10,5	20,2	191	0,04	0,8	8,3	18,7	34,6	9,2	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,09	6,4	0,2	18,4	51,2	20	0,8	№140
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	80	9,6	11,2	8,3	173	0,06	12,6	0,05	36,6	107,4	19,4	2,3	№455
4	Картофель отварной	150	3	7,7	23,9	181,5	0,15	21	0,04	21	79	30	1,2	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/10	8,3	11,9	42,8	317,0	0,1	0,1	58,5	57,0	130,0	27,8	0,9	№315
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		71,0	90,3	419,8	2688,0	1,3	58,9	214,9	885,4	1306,3	281,0	19,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Примерное 14-ти дневное меню для взрослых женщин														
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	7-й день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	200	5,3	6,9	14,6	141	0,05	0,8	0,02	117	103	18	1,1	№161
3	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,04	8,8	0,17	34,4	41,6	19,2	1,04	№110
3	Котлеты, биточки, шницели	80	12,7	11,5	12,8	209	0,06	0	0	9,6	120	19,2	1,6	№451
4	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	0,14	1	0,04	97	177	85	3	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	248	0,08	11	0,22	37	188	37	12	№492
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		79,47	107,34	403,22	2820,95	1,202	62,17	0,632	1099,2	1532,69	378,24	37,23	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	8-й день													
	Завтрак													
1	Яйцо вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	4,8	1	№337
2	Каша молочная пшенная вязкая	150	5,85	6,5	30	193	0,15	0,9	0,04	91	139	37,3	1,8	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4,5	17,8	134	0,13	4,8	0,17	40	111	30	1,5	№139
3	Жаркое по-домашнему	150	13,4	7,4	15,1	188	0,1	5	0,01	21	190	36	3	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ.)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	23	15,6	23	330	0,7	0,3	105	147	212	25,2	0,6	№218/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		92,16	84,24	415,94	2705,95	1,872	27,96	105,452	800,9	1327,59	258,14	19,89	

Handwritten signature

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием 6-7 обучающихся 7-11 лет														
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	9-й день													
	Завтрак													
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,3	19,8	113	0,06	0,8	0,02	119	99	15	1,2	№160
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с капустой	75	4	10,5	20,2	191	0,04	0,8	8,3	18,7	34,6	9,2	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70	0,05	17,6	0,2	28	37,6	16,8	0,6	№124
3	Фрикадельки мясные	80/30	14,9	14,6	15,3	254,8	0,03	0	0	7	78	10	1	№469
4	Рагу овощное	150	4,1	14,6	21,8	234	0,58	11	0,76	44	88	26	1,1	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Зразы рыбные рубленые	80	7,8	12,2	11,5	187	0,06	0,84	43,7	35,3	95	15,5	0,74	№237/2011
2	Картофель отварной	150	3	7,7	23,9	181,5	0,15	21	0,04	21	79	30	1,2	№518
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		84,66	113,44	448,25	3010,75	1,792	101,6	77,448	1129,8	1382,99	296,84	22,33	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет														
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	10-й день													
	Завтрак													
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	150	4,05	5,5	18,2	138,5	0,05	0,9	0,04	93,8	77,7	13,2	0,9	№311
3	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,04	8,8	0,17	34,4	41,6	19,2	1,04	№110
3	Макаронник с мясом	150	17	18,8	31	374,3	4,9	0	20,7	21,2	177,3	28,9	2,55	№479
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/10	19,4	17,3	22	322	0,2	1,4	44,2	129	167	29	1,2	№224/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		84,6	102,6	383,2	2713,8	5,9	28,7	165,2	824,6	1238,7	252,1	19,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Приложение 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет														
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	11-й день													
	Завтрак													
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	4,1	7,7	31,6	205	0,1	0,7	37,8	91,5	106,5	25,5	0,6	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,09	6,4	0,2	18,4	51,2	20	0,8	№140
3	Жаркое по-домашнему	150	13,4	7,4	15,1	188	0,1	5	0,01	21	190	36	3	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	17	8,6	9	184	0,1	4,8	0,5	40	240	25,6	1,12	№374
2	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0,02	0	0,05	3	61	19	0,6	№511
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		86,21	83,34	466,94	2872,95	1,252	53,86	38,698	861,8	1369,49	276,24	22,71	

Приложение 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет														
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	12-й день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	200	5,3	6,9	14,6	141	0,05	0,8	0,02	117	103	18	1,1	№161
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Пирожок с капустой	75	4	10,5	20,2	191	0,04	0,8	8,3	18,7	34,6	9,2	0,6	№738
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/13	7,1	4,2	13,9	122	0,11	8,8	0,2	23,2	101	28,8	1,6	№137
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	80	9,6	11,2	8,3	173	0,06	12,6	0,05	36,6	107,4	19,4	2,3	№455
4	Картофель отварной	150	3	7,7	23,9	181,5	0,15	21	0,04	21	79	30	1,2	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/10	8,3	11,9	42,8	317,0	0,1	0,1	58,5	57,0	130,0	27,8	0,9	№315
2	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		71,79	95,39	408,81	2698,95	1,182	73,35	77,202	897,7	1274,59	276,34	18,9	

Примерное 13-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет															
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	13-й день														
	Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96	
2	Каша молочная пшенная вязкая	150	5,85	6,5	30	193	0,15	0,9	0,04	91	139	37,3	1,8		
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5		№694
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8		
	2-й завтрак														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738	
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1		№685
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3		
2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	1,4	4,2	13,2	98	0,08	6,4	0,2	20	70,4	21,6	0,9	№138	
3	Котлеты, биточки, шницели	80	12,7	11,5	12,8	209	0,06	0	0	9,6	120	19,2	1,6		№451
4	Рагу овощное	150	4,1	14,6	21,8	234	0,58	11	0,76	44	88	26	1,1	№541	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7		№639
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8		
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2		
	Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011	
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04		
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8		№707
	Ужин														
1	Сосиска отварная	80	8,9	19,1	1,3	213	0,16	0	0	28,8	130	16	1,6	№413	
2	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,04	27	0,11	90	59	29	1,2		№534
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685	
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8		
	2-й ужин														
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0		№698
	Итого		79,62	129,14	433,32	3119,95	1,882	81,47	25,672	984,8	1443,49	340,24	25,19		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет														
№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	14-й день													
	Завтрак													
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	150	4,1	7,7	31,6	205	0,1	0,7	37,8	91,5	106,5	25,5	0,6	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й завтрак													
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
	Обед													
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	0,5	0,1	2,6	12,7	0,0	5,3	0,0	24,0	30,7	8,6	2,3	
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,5	85	0,04	8,8	0,17	34,4	41,6	19,2	1,04	№110
3	Фрикадельки мясные	80/30	14,9	14,6	15,3	254,8	0,03	0	0	7	78	10	1	№469
4	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	0,14	1	0,04	97	177	85	3	№302
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	80	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Полдник													
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
	Ужин													
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/10	19,4	17,3	22	322	0,2	1,4	44,2	129	167	29	1,2	№224/2011
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	2-й ужин													
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		90,6	102,6	438,9	2938,8	1,3	30,2	92,3	1136,4	1353,7	312,2	18,4	
	Всего Итого		1172,7	1456,7	6008,6	40667,7	29,5	804,0	1120,2	13683,5	18968,3	4211,2	312,1	
	Средняя за 1 день		83,77	104,05	429,18	2904,84	2,11	57,43	80,02	977,39	1354,88	300,80	22,29	

Лид



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 15 (пятинадцать) листов
Должность директор ГОУ "Национална гимназия по
Подпись Иван Байгарица интернат