

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ с.Березник

/ Ю.П.Чижов/

Десятидневное меню МКОУ ООШ с.Березник разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 лет и старше) в соответствии с САНПИН 2.4.5.2409-08.

Десятидневное меню МКОУ ООШ с.Березник используется для организации двухразового питания во время учебного года, а также при составлении меню летнего лагеря с дневным пребыванием детей.

**МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150- 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60 -100	100 - 150
Суп	200-250	250 - 300
Мясо, котлета	80-120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты	100	100

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню разработано для организации питания школьной столовой МКОУ ООШ с.Березник, расположенный по адресу Кировская область, Куменский район, с.Березник, ул.Юбилейная, д.8 с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования» (приложение 8, таблица 2).

Меню разработано на основании:

- закона Красноярского края от 05.07.2005 г. № 15-3672 «Об установлении норм питания, обеспечения одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в краевых государственных образовательных учреждениях»

- закона Красноярского края от 10.03.2016 № 10-4261 « Об установлении норм обеспечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья питанием, одеждой, обувью, мягким и жестким инвентарем»

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводиться из замена на продукты, равноценные по химическому составу (приложение 6) 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

Настоящее меню рассчитано для учащихся в возрасте с 6 лет и старше на 1 разовом питании – обед. Длительность приемов пищи должна составлять: для обеда 20 минут. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащённые микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно- минеральными премиксами.

Витаминизация блюд должна проводиться под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептур и наименование рецептурного справочника; технология приготовления; химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. Производством (шеф-поваром) и калькулятором составляют меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»

Согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования» разрешается использовать творог массовой долей жира не более 9 %, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9 % жирности, кондитерские изделия без крема.

Для составления настоящего меню использованы кулинарные блюда (изделия) из

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Циганенко. – К.:, ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ «Лада», 2009. - 680 с.: ил.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь,2008 год.
- Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г.Москва,1996 г., под редФ.Л.Марчука.
- Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г.Москва,1997 г., под ред Н.А Лепея.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»,2008 г.

Основное меню для организации питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении.

№ Рец.	Наименование блюд	Выход порц.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая День: понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Обед для младших классов														
54-3з-2020	Свежий помидор порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	6,33	29,17	0,07	25,0	133,33	0,0	13,33	26,67	20,0	1,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
54-11м-2020	Плов из курицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		22,81	17,88	102,78	665,82	0,33	64,05	363,08	1,85	146,13	340,02	127,85	10,31
Горячий Обед для старших классов														
54-3з-2020	Свежий помидор порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	6,33	29,17	0,07	25,0	133,33	0,0	13,33	26,67	20,0	1,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
54-11м-2020	Плов из курицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		22,81	17,88	102,78	665,82	0,33	64,05	363,08	1,85	146,13	340,02	127,85	10,31
Неделя: первая День: вторник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Обед для младших классов														
54-12с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25

54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
54-4м-2020	Котлета из говядины с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		42,57	28,42	125,02	920,15	0,63	18,25	187,33	0,08	270,01	463,11	119,32	6,21
Горячий Обед для старших классов														
54-12с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
54-4м-2020	Котлета из говядины с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		42,57	28,42	125,02	920,15	0,63	18,25	187,33	0,08	270,11	463,11	119,32	6,21
	Всего:		85,14	56,84	250,04	1840,3	1,26	36,5	374,66	0,16	540,02	926,22	238,64	12,42

Неделя: первая день: среда Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Обед для младших классов														
54-2з-2020	Свежий огурец порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
376	Суп «Харчо»	250	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		25,84	19,94	120,74	783,94	17,63	100,23	163,42	8,89	198,94	255,38	140,69	5,37
Горячий Обед для старших классов														
54-2з-2020	Свежий огурец порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
376	Суп «Харчо»	250	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		25,84	19,94	120,74	783,94	17,63	100,23	163,42	8,89	198,94	255,38	140,69	5,37

		Неделя: первая день: четверг			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет						
Горячий Обед для младших классов														
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
54-8м-2020	Тефтели из говядины с соусом	100/50	14,0	10,0	7,83	176,83	0,0	3,33	15,0	0,0	23,33	188,33	28,33	21,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		31,98	25,37	107,08	785,53	0,71	26,03	139,08	0,21	166,66	585,53	177,6	32,1
Горячий Обед для старших классов														

54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
54-8м-2020	Тефтели из говядины с соусом	100/50	14,0	10,0	7,83	176,83	0,0	3,33	15,0	0,0	23,33	188,33	28,33	21,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		31,98	25,37	107,08	785,53	0,71	26,03	139,08	0,21	166,66	585,53	177,6	32,1
	Всего:		63,96	50,74	214,16	1571,06	1,42	52,06	278,16	0,42	579,26	1171,06	269,63	34,66

		Неделя: первая День: пятница			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет.						
Горячий Обед для младших классов														
54-5з-2020	Салат из свежих овощей (по сезону)	100	0,67	5,0	3,67	62,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,00	16,67	1,12
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
54-16м-2020	Курица тушеная с овощами	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,13	23	112	55	1,0

54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		24,78	27,58	241,34	893,54	0,6	25,43	418,07	3,73	159,27	437,73	129,48	6,85
Горячий Обед для старших классов														
54-5з-2020	Салат из свежих овощей (по сезону)	100	0,67	5,0	3,67	62,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,00	16,67	1,12
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
54-16м-2020	Курица тушеная с овощами	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,13	23	112	55	1,0
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		24,78	27,58	241,34	893,54	0,6	25,43	418,07	3,73	159,27	437,73	129,48	6,85
	Всего:		49,4	55,16	482,68	1787,08	1,2	50,92	836,14	7,46	318,54	875,46	258,96	13,7

Неделя: вторая День: понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет.														
Горячий Обед для младших классов														
54-2з-2020	Свежие овощи Порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
151/3	Суп куриный с лапшой	250	0,11	9,25	150	212,5	0,5	0,0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-4м-2020	Биточки из говядины с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		32,78	25,78	140,35	926,54	0,55	31,5	132,08	0,75	159,28	495,4	118,4	6,6
Горячий Обед для старших классов														
54-2з-2020	Свежие овощи Порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-4м-2020	Биточки из говядины с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		32,78	25,78	140,35	926,54	0,55	31,5	132,08	0,75	159,28	495,4	118,4	6,6
	Всего:		57,98	52,48	260,75	1808,94	0,77	39,7	171,22	0,75	748,88	1047,08	230,44	11,53

	Неделя: вторая	День: вторник	Сезон: осенне-зимний				Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18 лет.								
Горячий Обед для младших классов															
54-19з-2020	Салат их свежей капусты с помидорами (по сезону)	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73	
54-15с-2020	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/20	1,5	1,98	13,23	76,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0	
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33	
54-5м-2020	Котлета из куриного филе	100	10,5	9,6	9,0	105,0	0,35	2,15	19,8	0,0	34,0	132,12	25,0	1,02	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96	
54-18хн-2020	Компотиз чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8	
	Итого:		25,57	24,58	133,63	801	0,66	14,62	130,38	0,13	230,38	305,6	160,43	11,84	
Горячий Обед для старших классов															
54-19з-2020	Салат их свежей капусты с помидорами (по сезону)	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73	
54-15с-2020	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/20	1,5	1,98	13,23	76,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0	
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33	
54-5м-2020	Котлета из куриного филе	100	10,5	9,6	9,0	105,0	0,35	2,15	19,8	0,0	34,0	132,12	25,0	1,02	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96	
54-18хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8	
	Итого:		25,57	24,58	133,63	801	0,66	14,62	130,38	0,13	230,38	305,6	160,43	11,84	
	Всего:		43,66	66,98	209,64	1654,8	40,88	88,44	180	0,26	655,36	531,8	177,34	10,92	

Неделя: вторая День: среда Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18 лет.														
Горячий Обед для младших классов														
54-2з-2020	Свежий огурец Порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14,0	4,13	211,75	0,13	3,38	26,88	0,0	16,25	200,0	21,25	2,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-5хн-2020	Компот из яблок	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,4	0,0	0,0	59,3	54,0	38,9	4,5
	Итого:		37,56	29,37	128,28	929,42	0,88	35,78	160,96	0,21	234,31	683,07	217,55	17,43
Горячий Обед для старших классов														
54-2з-2020	Свежий огурец Порционно (по сезону)	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14,0	4,13	211,75	0,13	3,38	26,88	0,0	16,25	200,0	21,25	2,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-5хн-2020	Компот из яблок	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,4	0,0	0,0	59,3	54,0	38,9	4,5
	Итого:		37,56	29,37	128,28	929,42	0,88	35,78	160,96	0,21	234,31	683,07	217,55	17,43

Неделя: вторая**День: четверг****Сезон: осенне-зимний****Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18лет.****Горячий Обед для младших классов**

228/3	Солянка с курицей со сметаной	250/20	6,33	10,92	9,83	151,36	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
201/3	Ленивые голубцы с соусом	100/35	9,49	10,71	8,49	167,75	0,3	32,94	0,8	2,44	43,56	0,03	1,54	4,14
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		24,72	29,83	79,12	673,58	26,5	84,14	53,3	13,1	230,89	188,28	71,22	10,37

Горячий Обед для старших классов

228/3	Солянка с курицей со сметаной	250/20	6,33	10,92	9,83	151,36	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
201/3	Ленивые голубцы с соусом	100/35	9,49	10,71	8,49	167,75	0,3	32,94	0,8	2,44	43,56	0,03	1,54	4,14
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		24,72	29,83	79,12	673,58	26,5	84,14	53,3	13,1	230,89	188,28	71,22	10,37

	Неделя: вторая		День: пятница		Сезон: осенне-зимний				Возрастная категория: с 6 -10 лет; 11-18 лет.					
	Горячий Обед для младших классов													
54-5с-2020	Суп картофельный с м/фрикадельками	250/35	10,93	4,2	20,63	163,93	0,15	23,5	43,75	0,13	28,25	134,75	37,0	1,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-2р-2020	Биточки рыбные (горбуша)	75/50	17,6	6,8	7,4	161,2	0,2	1,0	55,0	0,2	28,0	212,0	39,0	1,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4

	Итого:		37,93	18,53	134,6	887,6	0,45	44,5	144,08	0,33	96,92	473	112,4	4,84
	Горячий Обед для старших классов													
	Кукуруза консервированная	80	1,69	6,5	5,89	88,88	21,84	16,19	0,81	7,52		0,01		50
54-5с-2020	Суп картофельный с м/фрикадельками	250/35	10,93	4,2	20,63	163,93	0,15	23,5	43,75	0,13	28,25	134,75	37,0	1,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-2р-2020	Биточки рыбные (горбуша)	75/50	17,6	6,8	7,4	161,2	0,2	1,0	55,0	0,2	28,0	212,0	39,0	1,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		37,93	18,53	134,6	887,6	0,45	44,5	144,08	0,33	96,92	473	112,4	4,84
	Всего		75,86	37,06	269,2	1775,2	0,9	89	288,16	0,66	376,2	946	325,02	9,68

