

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа с. Лебяжье муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования
администрации МО «Мелекесский район»

Л.В. Калашникова

« 14 » января 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Основная школа с Лебяжье»

И.Ю.Макарова

« 17 » января 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИМЕЧАНИЕ. * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион. Общеобразовательные Учреждения
 понедельник
 сезон: осенне-весенний
 возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe			
1	2	3'	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,23	9,81	28,8	182,0	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53		
430,06	Чай с молоком	200	4,68	5,15	22,58	89,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40		
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02		
Итого за Завтрак			17,91	18,21	92,83	592,90	0,43	0,52	14,65	0,12	0,18	356,42	290,37	0,84	0,02	239,64	0,38	34,66	1,62		
Обед (полноценный рацион питания)																					
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10		
* 30 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38		
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51		
267,65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом	100	15,41	11,36	5,48	215,67	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62		
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103		
519,01	Компот из фруктовой годной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,6	24,73	115,46	838,54	0,70	0,41	37,03	0,06	0,12	212,21	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43		
Итого за Обед (зимний период)			31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71		
Итого в день			90,28	73,81	354,19	2474,14	1,40	1,35	66,49	0,65	0,45	720,02	1194,02	3,57	0,58	1034,25	3,79	263,29	10,06		
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0		
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99,5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: I

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
181,11	Каша молочная манная	250	7,12	11,68	31,06	322,03	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,8	124,5	0,025	0,020	83,5	0,090	26,1	0,41										
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,2	124,5	0	0,003	149,6	0	21,3	0,40										
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02										
Итого за Завтрак																													
Обед (полноценный рацион питания) *																													
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46										
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13										
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне	250	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91										
239,43	Тфтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94										
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42										
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66										
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																													
Итого за Обед (зимний период)																													
Итого в день																													
Суточная норма																													
% от суточной нормы																													

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон:осенне-весенний

четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							Возраст:							12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
177,00	Каша молочная рисовая	250	10,06	11,34	41,26	307,00	0,02	0,25	1,22	0,009	0,00	167,90	0,00	0,00	0,000	0,00	0,0000	0,00	2,12				
430,06	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	0,04	0,14	1,2	0,02	0,0	113,9	0,00	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,37				
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02				
Итого за Завтрак																							
			16,74	14,03	91,42	560,77	0,27	0,20	25,18	0,04	0,02	94,04	189,39	0,07	0,11	177,71	0,11	56,44	1,95				
Обед (полноценный рацион питания)																							
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86				
124,47	Суп овощной на бульоне	250	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40				
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80				
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17				
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66				
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20				
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95				
			43,35	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	7,14				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
			100,88	88,42	365,16	2594,98	1,51	0,97	69,60	0,76	0,52	421,10	1080,25	1,72	1,02	459,78	0,80	276,01	12,71				
Итого в день																							
			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,00	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00				
Суточная норма																							
			112%	96%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42,94%	81%	38%	97%	92%	71%				
% от суточной нормы																							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Рацион: Общобразовательные У черереждения

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1						Возраст:						Минеральные вещества (мг)					
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe			
		Б	Ж	У		В1	В2	С									А	D	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак		250	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
177,00	Каша молочная пшеничная	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,2	124,5	0	0,003	149,6	0	21,3	0,40
693,08	Какао с молоком	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10*	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02
5,36	Багет с маслом сливочным	19,90	11,91	53,11	404,80	0,19	0,62	14,52	0,03	2,47	162,35	221,47	1,41	0,04	51,08	0,36	32,24	1,68	
Итого за Завтрак		100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
4,20	Салат "Солнышко"	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
*52,3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
349,10	Компот из смеси сухофруктов	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	34,7	31,9	31,9	120,0	929,5	1,0	0,9	40,4	0,1	0,2	489,9	755,2	0,1	0,1	417,4	0,1	169,1	7,4
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (зимний период)		92,85	60,58	307,32	2221,46	1,48	1,88	87,13	0,53	2,78	1027,05	1426,99	2,55	1,52	992,86	0,70	301,41	13,30	
Итого в день		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
суточная норма		103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63,9%	96%	83%	90%	100%	74%	
		% от суточной нормы																	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон:осенне-весенний

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

12-18 лет

№ р/сч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя:2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
2,35	Каша молочная ячневая	250	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,8	124,5	0,025	0,020	83,5	0,090	26,1	0,41	
430,06	Чай с молоком	200	4,68	5,15	22,58	89,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
5,36	Булочка с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02	
Итого за Завтрак																				
		30,98	18,24	90,45	707,50	0,16	0,16	4,00	0,15	0,15	0,56	62,09	334,69	1,56	0,78	119,29	0,29	68,29	4,37	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13	
124,47	Суп овощной на бульоне	250	4,98	7,89	9,46	124,60	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,30	71,48	0,04	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88	
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под соусом сливочным	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06	
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42	
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349,10	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																				
		25,3	40,6	124,0	835,1	0,40	0,38	16,5	0,98	0,07	266,4	333,8	0,3	0,8	175,6	0,47	129,5	4,90		
Итого в день																				
		87,2	86,1	335,3	2386,0	1,1	1,0	60,1	1,3	1,1	695,4	1239,2	2,1	1,7	630,9	0,8	340,2	14,6		
Суточная норма																				
		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00		
% от суточной нормы																				
		97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%	81%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
181,10	Каша молочная манная	250	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,8	124,5	0,025	0,020	83,5	0,090	26,1	0,41		
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,27	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12		
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02		
Итого за Завтрак			29,6	27,7	99,5	808,5	0,4	0,4	2,5	0,2	0,2	168,1	346,5	1,2	0,5	336,5	1,1	50,5	2,8		
Обед (полноценный рацион питания)																					
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти"	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10		
* 7,03	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9		
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11		
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94		
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3		
Итого за Обед (зимний период)			31,7	34,0	100,8	804,8	0,8	0,5	77,8	0,3	0,0	225,1	400,8	0,1	0,8	337,9	0,0	137,3	4,3		
Итого в день			86,1	78,2	347,5	2534,1	1,5	1,0	50,3	0,6	0,4	666,6	1124,6	2,4	1,3	870,7	1,3	286,6	10,3		
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00		
% от суточной нормы			96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%	57%		

Примечание: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

Финион. Общеобразовательные Учереждения

пятница

Сезон:осенне-весенний

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя:2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																			
177,00	Каша молочная рисовая	250	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19	
430,06	Чай с молоком	200	4,68	5,15	22,58	89,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
5,36	Батон с маслом сливочным	40	2,10	1,12	10,44	116,4	0,10	0,02	0,1	0,1	0,13	11,52	49,30	1,480	0,100	3,00	0,000	14,50	0,02	
	Итого за Завтрак		20,4	12	51	402,1	0,19	0,63	8,52	0,08	2,5	180,4	233,5	1,4	0,1	67,5	0,29	40,2	1,86	
	Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86	
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98	
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,6	1,96	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		36,9	37,4	162,0	1082,5	0,6	0,44	22,4	0,2	0,141	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	6,64	
	Итого в день		100,8	95,9	383,8	2694,3	1,3	1,8	80,7	0,4	6,2	577,5	1206,3	5,1	3,4	757,0	2,1	247,6	11,4	
	суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00	
	% от суточной нормы		112%	104%	100%	99%	91,9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	83,6%	66%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

88

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

11 / оди *Макарова* (листов)

Директор *И.Ю. Макарова* И.Ю. Макарова

