

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
_____ Е.З.Чернякевич
Приказ № 730 от « 07 » 11 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

« 07 »

11 2023г.

Банникова Т.Н.
2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 11-18 лет

Питание осуществляет ИП Банникова Татьяна Нурулловна

ОГРНИП 304590325000066 от 06.09.2004г.

Меню составлено по «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера», 2018г.

ИП Банникова Т.Н.

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 1														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,70	164,72	177,97	38,99	0,76
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10	0,00	7,55	18,05	4,65	0,56
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
112	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			12,10	17,20	105,67	625,85	0,25	0,26	16,76	50,70	204,58	238,53	62,74	5,09
ОБЕД														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	42,38	117,23	43,10	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,40	61,06	186,48	26,06	2,33
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	0,06	9,31	21,60	30,22	73,43	22,45	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			37,02	34,55	133,41	992,55	0,58	0,36	41,59	82,00	205,01	495,34	130,06	11,04
Всего за день:			49,12	51,75	239,08	1618,4	0,83	0,62	58,35	132,7	409,59	733,87	192,8	16,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 2														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОР)	100	3,13	4,33	6,54	77,59	0,11	0,06	10,00	20,00	21,20	63,50	21,00	0,71
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,53	167,34	308,65	25,89	3,21
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
		Итого:	30,37	35,54	75,48	743,21	0,34	0,91	12,30	391,53	331,51	539,87	84,69	5,86
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	42,63	21,16	1,35
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,19	6,97	10,44	113,23	0,08	0,06	20,03	15,00	33,90	57,60	23,00	0,76
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	0,13	7,01	21,88	62,67	234,46	53,87	1,03
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35	0,00	0,00	3,52	0,00	3,90	1,95	1,06	0,09
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
		Итого:	31,32	80,53	111,95	1297,69	0,52	0,42	70,85	75,08	210,46	538,46	157,52	6,71
Всего за день:			61,69	116,07	187,43	2040,9	0,86	1,33	83,15	466,61	541,97	1078,33	242,21	12,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 3,0

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	15,92	13,07	13,60	235,67	0,08	0,14	0,82	12,40	34,48	154,21	20,24	1,81
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			27,31	20,99	96,52	684,17	0,25	0,19	3,62	44,56	74,19	252,67	39,93	3,62
ОБЕД														
17/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,74	10,08	1,55	102,69	0,02	0,02	4,55	0,00	20,93	22,04	12,74	0,55
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,85	55,79	170,23	23,58	1,61
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			31,79	42,88	108,95	951,62	0,50	0,41	30,68	71,65	208,44	501,40	193,00	10,18
Всего за день:			59,1	63,87	205,47	1635,79	0,75	0,6	34,3	116,21	282,63	754,07	232,93	13,8

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 4														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,70	149,59	184,91	34,55	1,52
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,72	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			19,65	18,54	125,63	747,92	0,34	0,44	2,85	102,47	303,70	372,11	66,29	3,05
ОБЕД														
22/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,01	10,17	3,46	109,42	0,06	0,04	22,75	0,00	12,74	23,86	18,20	0,82
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,37	3,06	24,83	140,28	0,15	0,08	21,48	0,00	24,93	79,28	30,05	1,27
376/2018	РАГУ С КУРИЦЕЙ	220	20,16	24,98	19,92	385,14	0,23	0,24	25,44	38,40	35,69	230,00	51,80	2,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			32,61	39,32	104,50	902,25	0,56	0,39	69,67	38,40	96,02	419,85	119,70	6,67
Всего за день:			52,26	57,86	230,13	1650,17	0,9	0,83	72,52	140,87	399,72	791,96	185,99	9,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 5														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
			15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,85	55,79	170,23	23,58	1,61
372/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100												
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
590/2012	кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
		Итого:	27,30	29,97	110,70	821,70	0,40	0,37	32,54	70,05	131,22	360,35	78,76	4,58
ОБЕД														
			0,89	6,11	2,65	71,72	0,02	0,02	5,69	0,00	24,64	29,06	13,86	0,63
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100												
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,82	15,06	16,60	233,20	0,11	0,14	16,55	15,20	38,66	152,71	42,45	1,55
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,07	0,14	0,00	28,40	13,11	175,08	21,42	2,53
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180	3,50	7,37	28,23	193,27	0,21	0,13	34,56	32,40	19,22	102,65	39,74	1,57
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
		Итого:	39,87	44,18	119,59	1038,01	0,54	0,47	62,30	76,00	124,68	550,40	139,62	8,65
Всего за день:			67,17	74,15	230,29	1859,71	0,94	0,84	94,84	146,05	255,9	910,75	218,38	13,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 6														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,45	9,20	36,30	257,74	0,20	0,19	1,46	47,50	151,31	190,56	46,84	1,18
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:			16,04	19,26	75,80	540,67	0,28	0,30	11,60	113,50	356,82	347,07	71,44	4,04
ОБЕД														
150/2018	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	1,74	5,19	8,59	88,03	0,06	0,05	29,98	0,00	33,03	42,43	19,89	0,73
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,40	61,06	186,48	26,06	2,33
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,62	5,54	41,78	235,49	0,12	0,06	4,50	0,00	26,72	139,03	48,48	1,35
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			31,21	35,32	123,72	937,58	0,39	0,32	49,01	40,40	192,16	486,14	132,88	9,64
Всего за день:														
			47,25	54,58	199,52	1478,25	0,67	0,62	60,61	153,9	548,98	833,21	204,32	13,68

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,25	21,14	8,01	295,31	0,10	0,17	2,04	56,14	29,31	176,93	24,24	1,36
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			28,19	29,19	68,77	650,57	0,37	0,30	8,73	84,94	83,86	373,86	140,53	5,75
ОБЕД														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)	100	3,03	5,63	22,54	152,89	0,38	0,15	0,00	20,00	35,20	302,50	104,00	3,71
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,40	6,01	17,56	133,96	0,08	0,08	18,13	7,50	46,53	71,30	31,84	1,59
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,18	0,91	49,14	40,48	196,50	29,29	0,85
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			34,08	28,65	119,53	872,22	0,93	0,59	51,73	114,84	193,44	754,82	221,16	9,77
Всего за день:			62,27	57,84	188,3	1522,79	1,3	0,89	60,46	199,78	277,3	1128,68	361,69	15,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

День 8

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,82	9,27	41,43	276,41	0,09	0,24	1,92	54,70	183,95	192,09	39,78	0,58
75/2018	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07	0,00	42,55	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			25,29	25,09	122,25	815,88	0,29	0,54	3,36	163,30	511,82	497,33	80,57	2,30
ОБЕД														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2,53	10,15	10,38	142,94	0,05	0,06	57,75	0,00	65,89	50,25	25,20	0,91
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ,СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,67	6,41	17,64	139,39	0,13	0,08	17,75	7,50	25,10	78,26	31,89	1,13
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	0,17	1,85	27,85	55,79	170,23	23,58	1,61
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,50	141,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:			32,42	42,37	122,27	1000,47	0,45	0,42	277,35	67,51	194,58	404,85	104,82	6,51
Всего за день:														
			57,71	67,46	244,52	1816,35	0,74	0,96	280,71	230,81	706,4	902,18	185,39	8,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

День 9		Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,77	16,59	34,50	446,28	0,13	0,63	1,12	58,96	330,44	446,85	60,94	1,10
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03	0,00	5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			50,16	26,06	129,36	952,51	0,24	0,75	1,62	76,46	511,75	632,36	93,54	2,72
ОБЕД														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,45	6,09	8,42	94,29	0,02	0,04	9,45	0,00	36,42	41,19	20,87	1,33
128/2018	СУП КАРТОФ.С БОБОВЫМИ	250	7,59	4,87	19,22	151,04	0,30	0,07	6,44	20,00	62,64	132,48	45,82	2,66
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,07	0,14	0,00	28,40	13,11	175,08	21,42	2,53
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			41,48	34,05	126,23	977,26	0,70	0,40	20,18	77,20	194,46	600,73	219,41	13,36
Всего за день:			91,64	60,11	255,59	1929,77	0,94	1,15	21,8	153,66	706,21	1233,09	312,95	16,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

ИП Банникова Т.Н.

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор"11-18 лет														
День 10														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,70	149,59	184,91	34,55	1,52
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			23,44	24,04	82,94	641,91	0,27	0,53	1,60	238,70	372,74	445,91	60,35	3,78
ОБЕД														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,89	6,11	2,65	71,72	0,02	0,02	5,69	0,00	24,64	29,06	13,86	0,63
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	18,98	26,81	38,88	472,71	0,13	0,16	5,84	31,91	30,87	227,40	48,83	1,91
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			30,23	40,75	112,08	938,47	0,34	0,29	37,02	46,91	133,99	404,51	110,22	6,09
Всего за день:			53,67	64,79	195,02	1580,38	0,61	0,82	38,62	285,61	506,73	850,42	170,57	9,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6