УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОУ СОШ с.Варваровка
от 22.10.2021 № 197
Директор школы Т.В. Минькова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: de4041334b95232f627f79cda30897bec6b16605
Владелец **Минькова Татьяна Васильевна**
Действителен с 12.11.2020 по 12.02.2022

20-ти дневное меню для обучающихся 1 смены МОУ СОШ с.Варваровка возраст 12-18 лет осенне-зимнего сезона
(завтрак и второй завтрак)

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	100	16,10	15,05	4,61	218,46	0,10	0,89	13,33	0,48	27,91	173,29	24,96	2,41
302М/ссж	Рис отварной	180	4,60	3,70	48,34	245,05	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**550**	**24,78**	**20,20**	**89,22**	**639,53**	**0,24**	**9,56**	**30,14**	**1,72**	**68,02**	**320,49**	**73,10**	**4,80**
Завтрак-2														
416 М	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**9,35**	**13,80**	**49,07**	**362,95**	**0,31**	**16,18**	**16,38**	**4,13**	**169,47**	**205,62**	**71,39**	**5,06**
Всего за Понедельник-1		**950**	**34,13**	**33,99**	**138,29**	**1002,48**	**0,55**	**25,74**	**46,52**	**5,84**	**237,50**	**526,11**	**144,49**	**9,86**
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														

М-ДОУ 194/6 /ссж	Каша из смеси круп с яблоками	225	9,62	9,02	38,34	272,97	0,15	2,44	33,53	0,52	163,86	203,13	71,11	2,22
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак	**Итого за Завтрак**	**595**	**22,50**	**18,38**	**87,66**	**607,88**	**0,32**	**42,20**	**89,66**	**1,61**	**547,10**	**499,74**	**130,00**	**4,23**
Завтрак-2														
	Булочка с маком	50	4,41	6,63	22,17	165,91	0,22	0,05	18,88	0,69	120,43	91,92	33,39	1,02
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак-2		**400**	**7,66**	**7,58**	**73,87**	**401,91**	**0,30**	**19,04**	**18,88**	**1,48**	**146,43**	**147,92**	**104,39**	**4,72**
Всего за Вторник-1		**995**	**30,16**	**25,96**	**161,53**	**1009,78**	**0,62**	**61,24**	**108,53**	**3,09**	**693,53**	**647,66**	**234,39**	**8,95**
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
	Омлет с картофелем отварным	240	18,19	20,62	26,70	365,58	0,26	29,48	314,48	0,89	129,05	336,64	52,76	4,15
212М/ссж	Подгарнировка из горошка зеленого консервированного	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
б/н/ссж	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Завтрак		**550**	**23,71**	**25,28**	**89,90**	**686,42**	**0,38**	**89,04**	**359,87**	**1,94**	**168,44**	**392,29**	**67,81**	**5,58**
Завтрак-2														
434 (начинка 471)	Пирожок с вишневой начинкой	50	5,35	2,52	30,76	167,32	0,33	2,00	6,69	1,20	38,75	62,06	13,03	0,64
	Напиток кисломолочный (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**11,75**	**8,12**	**53,46**	**343,82**	**0,46**	**18,39**	**46,69**	**1,50**	**302,75**	**258,55**	**54,52**	**4,14**
Всего за Среда-1		**950**	**35,45**	**33,40**	**143,36**	**1030,24**	**0,83**	**107,43**	**406,56**	**3,45**	**471,19**	**650,84**	**122,33**	**9,72**
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														

224М/ссж	Запеканка творожная с морковью и йогуртом, 160/40	200	21,18	14,78	38,46	377,19	0,09	2,30	72,25	2,09	247,13	302,36	46,87	1,17
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак		**565**	**32,35**	**22,92**	**92,11**	**707,67**	**0,22**	**9,20**	**116,75**	**3,34**	**563,45**	**536,85**	**85,62**	**4,35**
Завтрак-2														
553 М	Булочка с маком	50	4,41	6,63	22,17	165,91	0,22	0,05	18,88	0,69	120,43	91,92	33,39	1,02
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		**400**	**6,01**	**7,28**	**57,82**	**328,41**	**0,27**	**11,54**	**18,88**	**1,48**	**162,93**	**129,92**	**59,39**	**7,27**
Всего за Четверг-1		**965**	**38,36**	**30,20**	**149,92**	**1036,08**	**0,48**	**20,75**	**135,62**	**4,83**	**726,37**	**666,78**	**145,00**	**11,62**
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
234М/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	100	12,46	12,35	15,26	222,43	0,11	0,73	34,89	3,75	59,09	173,98	31,10	1,02
321М/ссж	Капуста тушеная	190	4,91	3,33	19,12	129,36	0,11	104,51	16,89	0,44	114,14	85,77	43,81	1,73
71 М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**580**	**21,64**	**17,20**	**75,72**	**551,34**	**0,31**	**164,59**	**97,17**	**5,22**	**205,92**	**305,20**	**87,46**	**3,76**
Завтрак-2														
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121,00	0,08	0,13	3,00	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт (Груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		**400**	**6,24**	**1,64**	**59,10**	**283,50**	**0,13**	**11,63**	**3,00**	**1,52**	**72,70**	**89,70**	**44,30**	**6,98**
Всего за Пятница -1		**930**	**27,88**	**18,84**	**134,82**	**834,84**	**0,44**	**176,22**	**100,17**	**6,74**	**278,62**	**394,90**	**131,76**	**10,74**
День/неделя: Понедельник -2														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом	100	15,49	17,30	14,34	275,25	0,20	0,00	22,22	0,75	14,37	164,31	26,90	2,51

	сливочным													
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**560**	**29,87**	**26,64**	**96,98**	**748,89**	**0,64**	**11,17**	**51,02**	**2,47**	**68,10**	**456,86**	**205,26**	**9,74**
Завтрак-2														
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**6,97**	**4,30**	**58,94**	**302,83**	**0,10**	**54,99**	**22,71**	**1,09**	**68,68**	**83,35**	**34,12**	**4,21**
Всего за Понедельник-2		**910**	**36,83**	**30,94**	**155,93**	**1051,71**	**0,75**	**66,16**	**73,73**	**3,55**	**136,78**	**540,20**	**239,38**	**13,95**
День/неделя: Вторник -2														
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	0,13	0,70	41,63	0,20	148,34	180,76	42,04	0,90
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**620**	**19,69**	**18,57**	**89,63**	**609,94**	**0,29**	**40,46**	**97,76**	**1,29**	**531,58**	**477,37**	**100,93**	**2,90**
Завтрак-2														
406 (начинка 467)	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		**400**	**4,61**	**2,19**	**55,96**	**269,38**	**0,11**	**11,83**	**0,00**	**1,70**	**52,48**	**71,63**	**39,47**	**6,85**
Всего за Вторник-2		**1020**	**24,31**	**20,76**	**145,60**	**879,32**	**0,40**	**52,29**	**97,76**	**2,99**	**584,06**	**549,00**	**140,40**	**9,75**
День/неделя: Среда -2														
Завтрак														

213М/ссж	Омлет с картофелем отварным	240	18,19	20,62	26,70	365,61	0,26	29,48	314,51	0,89	129,06	336,67	52,77	4,15
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
376 М/ссж	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Завтрак		**560**	**22,87**	**25,18**	**86,03**	**663,09**	**0,35**	**33,40**	**314,51**	**1,71**	**171,42**	**393,92**	**71,06**	**6,31**
Завтрак-2														
406 (начинка 461)	Пирожок печеный с капустой	50	3,10	3,00	16,30	105,00	0,00	0,60	8,10	1,60	14,10	33,20	12,00	0,60
382М/ссж	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	3,99	3,17	17,45	115,61	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**7,69**	**6,77**	**48,45**	**291,11**	**0,07**	**16,20**	**18,23**	**1,91**	**163,79**	**168,81**	**58,39**	**5,01**
Всего за Среда -2		**840**	**30,56**	**31,95**	**134,48**	**954,20**	**0,42**	**49,60**	**332,74**	**3,63**	**335,21**	**562,73**	**129,44**	**11,33**
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
222М/336М/ссж	Пудинг из творога с соусом ягодным (брусника), 140/20	180	23,99	15,25	45,93	418,26	0,11	2,12	98,57	0,57	216,14	308,68	39,65	1,53
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		**580**	**28,57**	**17,33**	**101,21**	**683,91**	**0,23**	**73,68**	**143,95**	**1,86**	**266,02**	**358,63**	**60,10**	**5,63**
Завтрак-2														
412	Пицца школьная 1 вариант	50	5,05	5,55	14,13	126,50	0,05	1,19	21,40	0,28	68,29	64,76	15,61	0,72
386 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты (Апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**6,64**	**6,35**	**49,03**	**289,00**	**0,11**	**20,18**	**21,40**	**0,78**	**106,29**	**95,26**	**37,10**	**6,82**
Всего за Четверг-2		**980**	**35,22**	**23,68**	**150,24**	**972,91**	**0,35**	**93,86**	**165,35**	**2,64**	**372,31**	**453,89**	**97,20**	**12,45**
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
321/К/ссж	Куриные шашлычки	100	16,45	10,50	1,32	163,28	0,09	10,50	29,79	1,59	26,08	154,80	21,70	0,91

312М/ссж	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**570**	**28,75**	**20,26**	**74,64**	**590,81**	**0,41**	**51,87**	**64,19**	**2,73**	**236,39**	**412,45**	**89,85**	**3,46**
Завтрак-2														
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Фрукты (Апельсин)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак-2		**400**	**5,35**	**2,74**	**55,09**	**269,54**	**0,12**	**93,61**	**10,40**	**1,96**	**57,74**	**72,04**	**36,84**	**1,37**
Всего за Пятница-2		**970**	**34,10**	**23,00**	**129,72**	**860,35**	**0,53**	**145,48**	**74,59**	**4,70**	**294,14**	**484,50**	**126,69**	**4,83**
День/неделя: Понедельник -3														
Завтрак														
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280К/ссж	Говядина тушеная с черносливом	100	11,12	12,50	8,48	192,29	0,05	2,87	0,00	1,97	22,73	125,64	28,24	2,09
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**550**	**21,99**	**19,10**	**88,06**	**615,23**	**0,24**	**11,54**	**24,00**	**3,88**	**71,62**	**229,25**	**53,69**	**4,82**
Завтрак-2														
432 (434)	Булочка низкокалорийная	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**5,01**	**3,13**	**61,28**	**294,89**	**0,12**	**55,06**	**2,00**	**2,05**	**46,04**	**64,39**	**36,69**	**4,36**
Всего за		**950**	**27,00**	**22,23**	**149,34**	**910,12**	**0,36**	**66,60**	**26,00**	**5,93**	**117,67**	**293,64**	**90,38**	**9,18**

Понедельник-3														
День/неделя: Вторник-3														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшенная с изюмом	250	9,97	10,24	54,26	350,60	0,27	0,71	41,88	0,30	173,41	251,43	66,76	2,01
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**615**	**21,83**	**18,46**	**103,45**	**670,51**	**0,44**	**40,43**	**86,51**	**1,36**	**506,66**	**516,04**	**123,40**	**3,96**
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/N406	Пирожки печеные с яблоками	50	3,18	1,91	25,84	133,51	0,05	0,69	6,84	0,99	9,79	30,04	5,85	0,71
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак-2		**400**	**6,43**	**2,86**	**77,54**	**369,51**	**0,13**	**19,69**	**6,84**	**1,79**	**35,79**	**86,04**	**76,85**	**4,41**
Всего за Вторник-3		**1015**	**28,26**	**21,32**	**180,99**	**1040,02**	**0,57**	**60,12**	**93,34**	**3,16**	**542,45**	**602,07**	**200,25**	**8,37**
Среда-3														
Завтрак														
218М/ссж	Вареники ленивые отварные	180	27,67	18,73	12,53	334,98	0,09	0,71	127,97	0,18	246,28	343,65	34,99	0,98
	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**585**	**40,15**	**34,68**	**67,57**	**748,65**	**0,22**	**12,80**	**215,47**	**1,33**	**599,21**	**604,65**	**75,24**	**4,12**
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/N406	Пирожки печеные с капустой	50	3,54	3,26	20,72	126,49	0,05	4,67	17,63	1,01	18,88	37,09	8,31	1,02
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
Итого за Завтрак-2		**400**	**8,13**	**7,02**	**49,54**	**299,30**	**0,12**	**20,27**	**27,76**	**1,32**	**168,57**	**172,70**	**54,70**	**5,42**
Всего за Среда-3		**985**	**48,28**	**41,70**	**117,12**	**1047,95**	**0,35**	**33,06**	**243,23**	**2,65**	**767,77**	**777,35**	**129,94**	**9,55**
День/неделя:														

Четверг -3														
Завтрак														
	Подгарнировка из горошка зеленого консервированного	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	225	13,03	16,63	20,40	283,77	0,20	22,68	232,99	0,67	91,92	243,46	39,33	3,01
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак		**635**	**20,65**	**29,28**	**88,47**	**705,50**	**0,52**	**85,86**	**335,13**	**2,69**	**192,37**	**368,54**	**68,84**	**6,74**
Завтрак-2														
ОВОУ/№413	Пицца школьная 2 вариант	50	5,21	5,51	16,13	135,67	0,05	1,30	38,97	0,51	59,64	75,68	11,23	0,70
	Напиток кисломолочный (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (Груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		**400**	**11,61**	**10,96**	**39,58**	**312,17**	**0,16**	**10,20**	**78,97**	**1,11**	**328,14**	**279,68**	**57,23**	**4,35**
Всего за Четверг-3		**1035**	**32,27**	**40,24**	**128,05**	**1017,67**	**0,68**	**96,06**	**414,09**	**3,80**	**520,52**	**648,22**	**126,07**	**11,09**
День/неделя: Пятница-3														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	100	11,56	9,20	12,05	177,69	0,18	2,90	23,56	2,93	43,67	129,08	23,33	0,75
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**560**	**19,81**	**15,53**	**80,39**	**545,86**	**0,47**	**98,09**	**90,90**	**4,33**	**127,92**	**287,29**	**76,01**	**3,29**
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/N406/472	Пирожки печеные с морковью и изюмом	50	3,42	2,49	22,41	125,96	0,06	0,39	335,11	0,57	14,27	42,38	11,76	0,59

Сб.рец.2007г/N389	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	100,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		**400**	**4,62**	**2,94**	**70,86**	**332,46**	**0,13**	**19,89**	**435,11**	**2,77**	**52,77**	**96,38**	**53,76**	**4,44**
Всего Пятница -3		**960**	**24,43**	**18,47**	**151,25**	**878,32**	**0,60**	**117,98**	**526,01**	**7,11**	**180,69**	**383,67**	**129,77**	**7,73**
День/неделя: Понедельник -4														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	Зразы рубленные	150	16,31	21,57	19,42	337,98	0,14	13,35	35,94	4,70	51,82	193,34	32,47	3,06
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**600**	**27,18**	**28,16**	**99,00**	**760,91**	**0,34**	**22,02**	**59,94**	**6,61**	**100,71**	**296,95**	**57,91**	**5,80**
Завтрак-2														
406	Пирожки с джемом	50	2,75	0,90	28,63	133,62	0,05	0,08	0,00	0,52	8,81	27,63	11,37	0,52
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		**400**	**3,56**	**1,54**	**68,08**	**301,51**	**0,10**	**55,04**	**0,00**	**0,96**	**43,55**	**50,73**	**31,07**	**4,13**
Всего Понедельник-4		**1000**	**30,74**	**29,70**	**167,08**	**1062,42**	**0,43**	**77,06**	**59,94**	**7,57**	**144,26**	**347,67**	**88,98**	**9,93**
День/неделя: Вторник-4														
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	4,38	21,02	147,78	0,06	0,75	18,00	0,31	155,97	130,69	20,81	0,47
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
Итого за Завтрак		**615**	**17,70**	**12,60**	**70,21**	**467,69**	**0,23**	**40,47**	**62,63**	**1,38**	**489,21**	**395,30**	**77,45**	**2,42**
Завтрак-2														
406/457	Пирожки с фаршем мясным с	50	7,25	4,73	15,28	132,65	0,07	0,07	11,65	1,09	11,27	64,05	15,81	0,74

	луком													
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за Завтрак-2		**400**	**14,40**	**10,02**	**35,83**	**299,14**	**0,16**	**90,66**	**51,65**	**1,39**	**310,26**	**282,55**	**63,30**	**1,39**
Всего Вторник-4		**1015**	**32,10**	**22,62**	**106,04**	**766,83**	**0,39**	**131,13**	**114,28**	**2,76**	**799,48**	**677,85**	**140,75**	**3,81**
День/неделя: Среда-4														
Завтрак														
206К/ссж	Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	250	12,62	8,97	77,38	442,90	0,10	2,17	30,98	1,98	83,02	201,00	50,36	1,34
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		**615**	**23,79**	**17,22**	**130,53**	**773,38**	**0,23**	**14,08**	**75,48**	**3,03**	**396,34**	**430,50**	**86,11**	**4,43**
Завтрак-2														
410М	Ватрушка с творогом	50	6,72	3,73	22,80	152,21	0,23	0,09	15,50	0,85	38,45	72,49	9,43	0,51
386	Сок ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак-2		**400**	**8,92**	**4,23**	**54,25**	**301,21**	**0,34**	**97,09**	**15,50**	**1,35**	**104,95**	**111,99**	**33,93**	**3,46**
Всего Среда-4		**1015**	**32,71**	**21,45**	**184,78**	**1074,59**	**0,58**	**111,17**	**90,98**	**4,38**	**501,29**	**542,49**	**120,04**	**7,89**
День/неделя: Четверг -4														
Завтрак														
	Подгарнировка из горошка зеленого консервированного	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	225	13,03	16,63	20,40	283,77	0,20	22,68	232,99	0,67	91,92	243,46	39,33	3,01
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02

б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60	0,00	0,00	51,00	41,20	3,60	0,36
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого Завтрак		**635**	**20,65**	**29,28**	**88,47**	**705,50**	**0,52**	**85,86**	**335,13**	**2,69**	**192,37**	**368,54**	**68,84**	**6,74**
Завтрак-2														
406/466	Пирожки с рисом и яйцом	50	6,10	3,93	16,00	123,73	0,05	0,07	11,65	1,07	10,71	64,05	14,86	0,69
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Фрукты мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак-2		**400**	**11,28**	**7,40**	**41,37**	**283,04**	**0,16**	**57,66**	**21,78**	**1,38**	**188,89**	**208,66**	**64,24**	**1,94**
Всего Четверг-4		**1035**	**31,94**	**36,68**	**129,84**	**988,54**	**0,68**	**143,53**	**356,91**	**4,07**	**381,27**	**577,20**	**133,08**	**8,68**
День/неделя: Пятница-4														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	250	27,05	33,14	47,01	595,37	0,13	5,75	11,38	4,04	31,90	336,75	62,44	2,60
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Апельсин	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак		**680**	**32,06**	**34,79**	**91,59**	**815,34**	**0,27**	**64,44**	**19,78**	**5,07**	**103,12**	**412,63**	**91,77**	**4,61**
Завтрак-2														
427	Булочка Октябренок	50	5,65	1,45	21,21	120,50	0,08	0,05	0,00	1,07	76,00	83,81	23,19	0,68
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак-2		**400**	**8,90**	**2,40**	**72,91**	**356,50**	**0,16**	**19,05**	**0,00**	**1,87**	**102,00**	**139,81**	**94,19**	**4,38**
Итого за день														
Всего Пятница-4		**1080**	**40,96**	**37,19**	**164,50**	**1171,84**	**0,43**	**83,49**	**19,78**	**6,94**	**205,12**	**552,44**	**185,95**	**8,99**
	Среднее значение завтрак	586	26,19	22,19	89,62	665,27	0,37	49,63	656,14	3,01	251,12	407,66	87,49	5,23
	Соотношение к ЭЦ		16%	30%	54%									
	Выполнение СанПиН 3590-20		29%	24%	23%	24%	26%	71%	73%	30%	21%	34%	29%	29%
	Среднее значение за 2 завтрак	400	7,94	5,78	56,29	316,94	0,18	35,78	43,69	1,70	141,42	145,19	54,38	4,35
	Соотношение к ЭЦ		10%	16%	71%									

Выполнение СанПиН 3590-20		9%	6%	15%	12%	13%	51%	5%	17%	12%	12%	18%	24%
Среднее значение за день	986	34,13	27,97	145,92	982,21	0,55	85,41	699,83	4,70	392,53	552,85	141,87	9,58
Соотношение к ЭЦ		14%	26%	59%									
Выполнение СанПиН 3590-20		38%	30%	38%	36%	39%	122%	78%	47%	33%	46%	47%	53%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 лет и старше по СанПиН 3590-20		90	92	383	2 720	1,4	70,0	900,0	10,0	1 200,0	1 200,0	300,0	18,0

Составлено в соответствии с Приложением № 48.8 к Стандарту оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Амурской области **Вариант 24-х дневного меню для обучающихся 1 смены общеобразовательных организаций южных районов Амурской области возраст 12-18 лет осенне-зимнего сезона (завтрак и второй завтрак)**