

СОГЛАСОВАНО  
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

12/25  
/Механтьев И.И./

М.П.



Утверждено  
Генеральный директор

ООО «ГК Фьюжен Менеджмент»

/Васьков В.Б./



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г Воронежа на осенне - зимний и весенний периоды

Возрастная категория с 11 лет

День/прием пищи	№ рецептур	Наименование	Выход 11-17 лет,	Пищевые вещества, грамм.				Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день</b>															
завтрак	204	Макароны отварные с сыром	200	6,00	7,80	28,20	220,00	0,07	0,00	0,00	2,40	14,00	40,80	10,00	1,00
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00
		Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
		<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>9,40</b>	<b>16,60</b>	<b>69,90</b>	<b>499,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,90</b>	<b>61,40</b>	<b>212,80</b>	<b>28,40</b>	<b>1,20</b>
обед		Огурцы свежие	100	0,80	0,00	1,50	81,33	0,00	5,00	0,00	0,50	23,00	24,00	4,00	0,00
	114	Суп картофельный с крупой	250	2,80	2,25	20,50	112,50	0,13	4,00	0,00	2,10	32,50	126,30	31,00	1,00
	343	Птица тушеная	100	12,30	10,10	3,80	167,00	0,07	0,00	16,00	0,00	11,20	128,00	15,20	1,00
	511	Рис отварной	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,00	0,00	0,32	2,90	72,00	22,81	0,61
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	5,40	0,00	0,00	193,00	4,00	4,00	0,80
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>26,85</b>	<b>18,65</b>	<b>141,04</b>	<b>929,77</b>	<b>0,36</b>	<b>14,40</b>	<b>16,00</b>	<b>3,99</b>	<b>293,10</b>	<b>626,30</b>	<b>110,21</b>	<b>4,31</b>
полдник	145	Сырники	90	12,80	17,30	22,10	234,00	0,10	5,10	8,30	0,00	136,00	201,00	34,00	6,40
		Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
		<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>13,80</b>	<b>17,30</b>	<b>42,30</b>	<b>326,00</b>	<b>0,20</b>	<b>11,10</b>	<b>8,30</b>	<b>0,40</b>	<b>172,00</b>	<b>227,00</b>	<b>56,00</b>	<b>7,00</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>50,05</b>	<b>52,55</b>	<b>253,24</b>	<b>1754,77</b>	<b>0,68</b>	<b>27,70</b>	<b>24,57</b>	<b>7,29</b>	<b>526,50</b>	<b>1066,10</b>	<b>194,61</b>	<b>12,51</b>

\* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

<b>2 день</b>																
завтрак	311	Каша молочная из крупы Геркулес	220	8,69	13,71	39,41	316,64	0,65	1,01	57,27	0,19	156,35	245,55	74,01	1,82	
	337	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>17,07</b>	<b>18,81</b>	<b>81,29</b>	<b>583,64</b>	<b>0,73</b>	<b>3,21</b>	<b>157,47</b>	<b>0,83</b>	<b>224,75</b>	<b>492,35</b>	<b>97,21</b>	<b>3,02</b>	
обед	56	Салаг из свеклы	100	2,10	2,30	14,10	176,60	0,05	14,80	0,00	1,50	75,00	100,00	43,00	2,80	
	124	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,50	5,40	12,50	110,00	0,13	20,50	0,00	1,00	65,00	215,00	25,00	0,80	
	288	Тефтели рыбные с соусом	100	8,70	5,00	11,20	115,00	0,10	5,10	0,00	0,10	23,00	57,20	7,30	0,30	
	520	Картофельное пюре	180	3,80	8,10	26,28	196,20	0,12	2,90	0,00	0,12	28,20	80,00	24,00	0,60	
	591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,20	0,00	33,80	132,00	0,00	6,00	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>23,68</b>	<b>21,74</b>	<b>141,92</b>	<b>948,80</b>	<b>0,54</b>	<b>49,30</b>	<b>0,00</b>	<b>3,99</b>	<b>239,70</b>	<b>734,20</b>	<b>136,50</b>	<b>6,00</b>	
полдник		Печенье	90	4,00	9,00	26,80	268,00	0,19	0,00	0,00	1,20	41,50	89,00	8,00	1,90	
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70	
	645	Кефир	200	1,60	2,10	6,40	94,00	0,10	1,40	0,00	0,00	345,00	190,00	28,00	0,20	
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,70</b>	<b>11,10</b>	<b>42,70</b>	<b>462,80</b>	<b>0,49</b>	<b>41,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>424,50</b>	<b>305,00</b>	<b>58,00</b>	<b>4,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1920</b>	<b>48,45</b>	<b>51,65</b>	<b>265,91</b>	<b>1995,24</b>	<b>1,76</b>	<b>93,91</b>	<b>157,47</b>	<b>6,52</b>	<b>888,95</b>	<b>1531,55</b>	<b>291,71</b>	<b>13,82</b>		

\* с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

Здешь																
завтрак	228	Каша манная молочная жидкая	220	8,80	12,32	31,46	272,80	0,06	0,00	0,00	0,33	22,00	152,57	61,60	0,80	
	379	Напиток кофейный	200	4,80	4,80	22,00	147,00	0,00	0,90	0,00	0,00	184,00	148,00	0,00	0,20	
		Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70	
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>18,80</b>	<b>25,92</b>	<b>89,46</b>	<b>739,60</b>	<b>0,31</b>	<b>40,90</b>	<b>0,07</b>	<b>1,33</b>	<b>256,40</b>	<b>440,57</b>	<b>96,00</b>	<b>3,90</b>	
обед	52	Салат из моркови	100	2,10	2,30	14,10	176,60	0,05	14,80	0,00	1,50	75,00	100,00	43,00	2,80	
	139	Суп гороховый	250	7,50	7,00	27,88	208,75	0,15	1,00	0,30	1,00	82,50	327,50	47,50	1,00	
	460	Биточек мясной	100	12,40	20,80	21,30	228,80	0,18	0,50	0,00	3,80	153,00	156,20	16,00	0,80	
	353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47	
	409	Компот из яблок витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	115,00	0,00	5,40	0,00	0,00	193,00	4,00	4,00	0,80	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>38,90</b>	<b>38,55</b>	<b>180,89</b>	<b>1240,65</b>	<b>0,77</b>	<b>21,70</b>	<b>0,30</b>	<b>8,10</b>	<b>551,78</b>	<b>1104,42</b>	<b>306,70</b>	<b>11,77</b>	
полдник	726	Блинчики со сгущенным молоком 90/20	110	5,97	3,39	37,03	202,22	0,11	0,10	22,69	1,39	76,41	97,67	23,22	1,01	
	645	Кефир	200	1,60	2,10	6,40	94,00	0,10	1,40	0,00	0,00	345,00	190,00	28,00	0,20	
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70	
		<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>397</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>459</b>	<b>314</b>	<b>73</b>	<b>4</b>	
		<b>Итого за день:</b>	<b>2050</b>	<b>67,37</b>	<b>69,96</b>	<b>323,28</b>	<b>2377,27</b>	<b>1,49</b>	<b>104,10</b>	<b>23,06</b>	<b>11,32</b>	<b>1267,59</b>	<b>1858,66</b>	<b>475,92</b>	<b>19,58</b>	

с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

4

4 день																
завтрак	340	Омлет натуральный	200	25,30	10,30	3,70	420,00	0,03	0,00	0,00	0,30	56,00	255,00	5,50	1,40	
	3	Бургерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	0,42	125,28	86,40	8,51	0,44	
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00	
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>33,82</b>	<b>18,27</b>	<b>58,65</b>	<b>765,30</b>	<b>0,12</b>	<b>2,30</b>	<b>53,30</b>	<b>1,12</b>	<b>227,68</b>	<b>511,40</b>	<b>32,41</b>	<b>2,04</b>	
обед	43	Салат из капусты свежей	100	2,30	8,50	14,83	146,67	0,05	20,00	0,70	0,50	75,00	83,30	20,00	1,20	
	148	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,50	8,00	17,30	150,00	0,13	0,88	0,00	2,10	26,30	126,30	17,50	0,50	
	342	Рагу из птицы	200	15,40	12,20	12,00	208,80	0,13	4,40	0,90	0,90	33,80	323,80	6,00	1,00	
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	5,40	0,00	0,00	193,00	4,00	4,00	0,80	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
		<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,78</b>	<b>29,84</b>	<b>115,37</b>	<b>834,47</b>	<b>0,45</b>	<b>30,68</b>	<b>1,60</b>	<b>4,57</b>	<b>358,60</b>	<b>809,40</b>	<b>80,70</b>	<b>4,40</b>	
полдник	223	Запеканка из творога	100	11,14	7,59	35,11	253,75	0,04	1,31	46,38	0,38	102,14	139,25	19,71	0,68	
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70	
		Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60	
		<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,24</b>	<b>7,59</b>	<b>64,81</b>	<b>446,55</b>	<b>0,34</b>	<b>47,31</b>	<b>46,38</b>	<b>1,28</b>	<b>176,14</b>	<b>191,25</b>	<b>63,71</b>	<b>3,98</b>	
		<b>Итого за день:</b>	<b>1825</b>	<b>75,84</b>	<b>55,70</b>	<b>238,83</b>	<b>2046,32</b>	<b>0,91</b>	<b>80,29</b>	<b>101,28</b>	<b>6,97</b>	<b>762,42</b>	<b>1512,05</b>	<b>176,82</b>	<b>10,42</b>	

с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

5

5 день															
завтрак	460	Котлета мясная	100	12,40	20,80	21,30	228,80	0,18	0,50	0,00	3,80	153,00	156,20	16,00	0,80
	255	Каша ячневая	180	6,20	12,20	41,20	308,00	0,10	0,00	0,00	0,90	14,80	72,00	52,70	1,20
	693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00
		Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>26,60</b>	<b>46,80</b>	<b>121,50</b>	<b>945,80</b>	<b>0,33</b>	<b>2,70</b>	<b>0,27</b>	<b>5,20</b>	<b>215,20</b>	<b>400,20</b>	<b>87,10</b>	<b>2,20</b>
обед	77	Икра свекольная	100	2,00	5,10	10,60	96,00	0,00	8,90	0,00	1,00	45,00	60,00	15,00	1,70
	110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	6,60	20,25	151,25	0,05	10,80	0,10	0,75	75,00	250,00	30,00	1,30
	309	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,00	18,10	4,60	270,00	0,09	5,10	0,10	3,40	34,00	383,00	25,00	1,60
	520	Картофельное пюре	180	3,80	8,10	26,28	196,20	0,12	2,90	0,00	0,12	28,20	80,00	24,00	0,60
	591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,20	0,00	33,80	132,00	0,00	6,00	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>32,18</b>	<b>38,84</b>	<b>139,57</b>	<b>1064,45</b>	<b>0,40</b>	<b>33,70</b>	<b>0,20</b>	<b>6,54</b>	<b>230,70</b>	<b>1055,00</b>	<b>131,20</b>	<b>6,70</b>
полдник	682	Оладьи/ повидло 90/20	110	7,73	7,63	48,10	292,13	0,16	0,60	18,30	3,75	84,91	124,90	33,71	1,43
		Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
		<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>8,73</b>	<b>7,63</b>	<b>68,30</b>	<b>384,13</b>	<b>0,26</b>	<b>6,60</b>	<b>18,30</b>	<b>4,15</b>	<b>120,91</b>	<b>150,90</b>	<b>55,71</b>	<b>2,03</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1810</b>	<b>67,51</b>	<b>93,27</b>	<b>329,37</b>	<b>2394,38</b>	<b>0,99</b>	<b>43,00</b>	<b>18,77</b>	<b>15,89</b>	<b>566,81</b>	<b>1606,10</b>	<b>274,01</b>	<b>10,93</b>

с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

6 день															
завтрак	99	Колбаса порциями	100	11,25	22,50	6,25	233,80	0,29	0,00	0,00	0,40	26,30	178,80	28,80	1,90
	516	Макароны отварные	180	6,10	9,00	34,20	243,60	0,07	0,00	0,00	2,40	14,40	40,80	9,60	0,96
	432	Чай с молоком	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00
		Хлеб пшеничный	35	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>20,65</b>	<b>32,00</b>	<b>82,05</b>	<b>681,40</b>	<b>0,41</b>	<b>2,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,20</b>	<b>87,10</b>	<b>389,60</b>	<b>56,80</b>	<b>3,06</b>
обед	77	Икра морковная	100	2,00	5,10	10,60	96,00	0,00	8,90	0,00	1,00	45,00	60,00	15,00	1,70
	114	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,80	2,25	20,50	112,50	0,13	4,00	0,00	2,10	32,50	126,30	31,00	1,00
	244	Плов	200	16,70	13,40	36,00	329,00	0,10	0,70	0,00	0,00	37,40	113,40	36,00	2,60
	409	Компот из яблок витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	115,00	0,00	5,40	0,00	0,00	193,00	4,00	4,00	0,80
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,21	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70
		<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>28,08</b>	<b>21,89</b>	<b>138,34</b>	<b>871,50</b>	<b>0,37</b>	<b>19,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,17</b>	<b>338,40</b>	<b>575,70</b>	<b>119,20</b>	<b>7,00</b>
полдник	385	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	0,03	4,60	0,00	0,19	16,53	10,13	8,27	2,03
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70
		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>2,46</b>	<b>0,35</b>	<b>45,18</b>	<b>243,47</b>	<b>0,23</b>	<b>44,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>54,53</b>	<b>36,13</b>	<b>30,27</b>	<b>4,73</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1625</b>	<b>51,19</b>	<b>54,24</b>	<b>265,57</b>	<b>1796,37</b>	<b>1,01</b>	<b>65,80</b>	<b>0,20</b>	<b>8,06</b>	<b>480,03</b>	<b>1001,43</b>	<b>206,27</b>	<b>14,79</b>

01 марта производится замена на салат из вареных овощей

7

7 день																
завтрак	265	Запеканка рисово-творожная	220	14,19	23,43	32,34	304,70	0,21	0,33	0,88	0,00	132,00	222,20	27,50	3,19	
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00	
		Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	
		Сыр	20	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	0,42	125,28	86,40	8,51	0,44	
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Итого:	520	22,81	39,70	87,39	725,00	0,30	2,63	54,25	0,92	304,68	480,60	54,41	3,83	
обед	43	Салат из капусты свежей	100	2,30	8,50	14,83	146,67	0,05	20,00	0,70	0,50	75,00	83,30	20,00	1,20	
	148	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,50	8,00	17,30	150,00	0,13	0,88	0,00	2,10	26,30	126,30	17,50	0,50	
	342	Рагу из птицы	200	15,40	12,20	12,00	208,80	0,13	4,40	0,90	0,90	33,80	323,80	6,00	1,00	
	591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,20	0,00	33,80	132,00	0,00	6,00	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
	Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70		
		Итого:	860	27,78	29,64	121,97	856,47	0,45	31,28	1,60	4,77	183,60	815,40	80,70	4,20	
полдник	204	Печенье	90	4,00	9,00	26,80	268,00	0,19	0,00	0,00	1,20	41,50	89,00	8,00	1,90	
	645	Кефир	200	1,60	2,10	6,40	94,00	0,10	1,40	0,00	0,00	345,00	190,00	28,00	0,20	
		Итого:	290	5,60	11,10	33,20	362,00	0,29	1,40	0,00	1,20	386,50	279,00	36,00	2,10	
		Итого за день:	1670	56,19	80,44	242,56	1943,47	1,04	35,31	55,85	6,89	874,78	1575,00	171,11	10,13	

с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

8



в день																
завтрак	228	Каша молочная пшениная	220	8,80	12,32	31,46	272,80	0,06	1,43	0,00	0,33	166,10	187,00	77,00	1,10	
	693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00	
	3	Бургерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	0,42	125,28	86,40	8,51	0,44	
		Хлеб пшеничный	30	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>20,60</b>	<b>25,03</b>	<b>91,95</b>	<b>676,10</b>	<b>0,14</b>	<b>3,73</b>	<b>53,30</b>	<b>1,15</b>	<b>337,78</b>	<b>443,40</b>	<b>103,91</b>	<b>1,74</b>	
обед	56	Салат из свенлы/сельдь	100	2,10	2,30	14,10	176,60	0,05	14,80	0,00	1,50	75,00	100,00	43,00	2,80	
	139	Суп гороховый	250	7,50	7,00	27,88	208,75	0,15	1,00	0,30	1,00	82,50	327,50	47,50	1,00	
	279	Тефтели с соусом	100	15,10	9,80	4,30	166,00	1,10	9,70	0,10	1,70	55,00	2,50	10,80	1,20	
	353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47	
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	5,40	0,00	0,00	193,00	4,00	4,00	0,80	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>41,60</b>	<b>27,55</b>	<b>163,89</b>	<b>1172,85</b>	<b>1,69</b>	<b>30,90</b>	<b>0,40</b>	<b>6,00</b>	<b>453,78</b>	<b>950,72</b>	<b>301,50</b>	<b>12,17</b>	
полдник		Вафли	90	2,88	2,52	72,99	307,80	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	19,80	1,20	0,36	
		Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60	
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70	
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>5,98</b>	<b>2,52</b>	<b>102,69</b>	<b>500,60</b>	<b>0,32</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>80,00</b>	<b>71,80</b>	<b>45,20</b>	<b>3,66</b>	
		<b>Итого за день:</b>	<b>1875</b>	<b>68,18</b>	<b>55,10</b>	<b>358,53</b>	<b>2349,55</b>	<b>2,15</b>	<b>80,63</b>	<b>53,70</b>	<b>8,05</b>	<b>871,56</b>	<b>1465,92</b>	<b>450,61</b>	<b>17,57</b>	

01 марта производится замена на салат из вареных овощей

9 день																
завтрак	311	Каша молочная из крупы Геркулес	220	8,69	13,71	39,41	316,64	0,65	1,01	57,27	0,19	156,35	245,55	74,01	1,82	
	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00	
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>17,07</b>	<b>18,81</b>	<b>81,29</b>	<b>583,64</b>	<b>0,73</b>	<b>3,21</b>	<b>157,47</b>	<b>0,83</b>	<b>224,75</b>	<b>492,35</b>	<b>97,21</b>	<b>3,02</b>	
обед	52	Салат из моркови	100	2,10	2,30	14,10	176,60	0,05	14,80	0,00	1,50	75,00	100,00	43,00	2,80	
	110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,80	6,60	20,25	151,25	0,05	10,80	0,10	0,75	75,00	250,00	30,00	1,30	
	309	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,00	18,10	4,60	270,00	0,09	5,10	0,10	3,40	34,00	383,00	25,00	1,60	
	520	Картофельное пюре	180	3,80	8,10	26,28	196,20	0,12	2,90	0,00	0,12	28,20	80,00	24,00	0,60	
	409	Компот из яблок витаминизированный	200	0,20	0,20	27,20	115,00	0,00	5,40	0,00	0,00	193,00	4,00	4,00	0,80	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>32,28</b>	<b>36,24</b>	<b>136,47</b>	<b>1128,05</b>	<b>0,45</b>	<b>39,00</b>	<b>0,20</b>	<b>6,84</b>	<b>435,70</b>	<b>1089,00</b>	<b>159,20</b>	<b>8,00</b>	
полдник		Йогурт порц. 1/90	90	4,50	2,88	7,65	72,63	0,04	0,54	0,03	0,00	132,30	86,40	13,50	0,08	
	385	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	0,03	4,60	0,00	0,19	16,53	10,13	8,27	2,03	
		Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60	
		<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>5,86</b>	<b>3,23</b>	<b>63,53</b>	<b>307,30</b>	<b>0,17</b>	<b>11,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,59</b>	<b>184,83</b>	<b>122,53</b>	<b>43,77</b>	<b>2,71</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>55,21</b>	<b>58,28</b>	<b>281,29</b>	<b>2018,99</b>	<b>1,35</b>	<b>53,35</b>	<b>157,70</b>	<b>8,26</b>	<b>845,28</b>	<b>1703,88</b>	<b>300,18</b>	<b>13,73</b>		

с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей

10 день																
завтрак	160	Суп молочный с вермишелью	220	6,02	5,23	19,76	165,00	0,10	0,92	36,30	0,42	179,30	150,57	29,35	0,71	
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,20	0,00	35,00	58,00	6,00	0,00	
		Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00	
		Хлеб пшеничный	70	3,00	0,50	26,40	144,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Итого:	500	9,42	14,03	61,46	444,00	0,15	3,12	36,57	0,92	226,70	322,57	47,75	0,91	
обед	43	Салат из капусты свежей	100	2,30	8,50	14,83	146,67	0,05	20,00	0,70	0,50	75,00	83,30	20,00	1,20	
	114	Суп картофельный с крупой	250	2,80	2,25	20,50	112,50	0,13	4,00	0,00	2,10	32,50	126,30	31,00	1,00	
	460	Котлета мясная	100	12,40	20,80	21,30	228,80	0,18	0,50	0,00	3,80	153,00	156,20	16,00	0,80	
	203	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	25,20	0,00	0,24	17,57	95,68	35,20	1,39	
	591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,20	0,00	33,80	132,00	0,00	6,00	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
		Хлеб пшеничный	40	1,68	0,24	14,64	72,00	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20	
		Хлеб ржаной	70	4,70	0,70	29,40	147,00	0,09	0,00	0,00	0,67	19,10	160,00	20,80	0,70	
		Итого:	940	27,51	37,67	162,08	1009,79	0,68	55,70	0,70	7,91	326,57	743,48	139,40	5,89	
полдник	223	Запеканка из творога	100	11,14	7,59	35,11	253,75	0,04	1,31	46,38	0,38	102,14	139,25	19,71	0,68	
	645	Кефир	200	1,60	2,10	6,40	94,00	0,10	1,40	0,00	0,00	345,00	190,00	28,00	0,20	
		Фрукты	150	2,10	0,00	9,50	100,80	0,20	40,00	0,00	0,50	38,00	26,00	22,00	2,70	
			Итого:	450	14,84	9,69	51,01	448,55	0,34	42,71	46,38	0,88	485,14	355,25	69,71	3,58
		Итого за день:	1890	51,77	61,39	274,55	1902,34	1,17	101,53	83,65	9,71	1038,41	1421,30	256,86	10,38	
с 01 марта производится замена на салат из вареных овощей																
		Итого за 10 дней:	17915	591,76	632,57	2833,12	20578,69	12,53	685,62	676,24	88,97	8122,34	14741,99	2798,08	133,86	
		Средний за 10 дней:	1792	59,18	63,26	283,31	2057,87	1,25	68,56	67,62	8,90	812,23	1474,20	279,81	13,39	
		Норма СанПиН 2.4.5.2409-08 - 60% - 70%:	1130 - 1350	54,00 - 63,00	55,20 - 64,40	229,80 - 268,10	1627,80 - 1899,10	0,84 - 0,98	42,00 - 49,00	0,54 - 0,63	7,20 - 8,40	720,00 - 840,00	1080,00 - 1260,00	180,00 - 210,00	10,20 - 11,90	

Примечание: Каждому школьнику 3 раза в неделю выдается 200 мл молока по Программе Губернатора Воронежской области



Пролито и пронумеровано  
листов

Директор Воронежского филиала  
ООО «К.К. Фьюжен Менеджмент»  
Никонова Е