

Согласовано:



Директор МАОУ «Карпунихинская  
СОШ» Н.И. Пехотин



## ПРИМЕРНОЕ 10 - ти и 12-ти дневное меню (осенне-зимняя сезонность)

школьных образовательных организаций Уренского муниципального района Нижегородской области школьные завтраки, обеды (возраст детей от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше), меню для групп продленного дня, детей ОВЗ (7-11 лет, 11 лет и старше).

**1 смена (завтрак)**  
МАОУ «Карпунихинская  
СОШ»

г. Урень 2020-2021 г.

**Примерное 12-и дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классы ( 1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>			<b>1 день</b>											
Каша гречневая вязкая на молоке	95	225	8,73	9,03	38,64	270,79	0,10	0,90	0,08	0,90	140,82	217,90	24,20	0,69
Котлеты " Нежные"	373/18	100	18,90	13,10	7,20	223,00	0,14	1,60	88,60	3,30	202,30	193,60	32,40	1,58
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Чай с сахаром	271	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,60	0,50	0,80	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		<b>665</b>	<b>31,28</b>	<b>30,92</b>	<b>83,97</b>	<b>744,73</b>	<b>1,03</b>	<b>17,10</b>	<b>89,56</b>	<b>6,52</b>	<b>361,85</b>	<b>442,70</b>	<b>71,40</b>	<b>3,39</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>			<b>2 день</b>											
Омлет натуральный	152/13	160	12,92	20,08	3,46	244,62	0,12	0,46	0,36	0,83	146,79	0,00	24,62	3,08
Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	206	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,03	6,06	0,09	2,30	50,68	97,70	6,30	0,45
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кофейный напиток с молоком ( 1-й вариант)	258	200	4,63	3,02	18,39	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
Выпечка свежая (Булочка российская)	284	60	4,25	2,90	39,20	199,80	0,11	0,00	0,20	4,00	31,00	89,00	13,00	1,30
		<b>560</b>	<b>27,26</b>	<b>37,78</b>	<b>82,88</b>	<b>781,90</b>	<b>0,36</b>	<b>6,52</b>	<b>0,78</b>	<b>8,01</b>	<b>367,45</b>	<b>366,10</b>	<b>69,82</b>	<b>5,98</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

<b>Завтрак-25%</b>	<b>3 день</b>													
Салат из свеклы отварной	26/18	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,76	23,22	11,82	0,78
Котлеты рыбные любительские	144	100	13,31	7,69	1,69	151,88	0,05	0,35	0,09	0,06	197,38	124,63	25,00	0,06
Картофельное пюре	217	180	4,02	7,02	23,34	185,64	0,09	6,23	0,03	0,00	104,38	213,60	21,48	0,22
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Чай с лимоном	265	200	1,60	0,00	15,20	60,00	0,09	4,82	0,14	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		<b>680</b>	<b>23,30</b>	<b>27,16</b>	<b>70,88</b>	<b>654,42</b>	<b>0,43</b>	<b>30,12</b>	<b>0,34</b>	<b>2,45</b>	<b>341,25</b>	<b>392,65</b>	<b>73,10</b>	<b>2,18</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>	<b>4 день</b>													
Запеканка морковная с творогом со сметанным соусом	125	220/20	18,10	12,26	39,32	452,38	0,07	0,00	0,15	3,31	312,93	402,60	42,53	1,71
Какао с молоком (1-й вариант)	242	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,07	0,00	110,78	102,30	23,10	0,23
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
		<b>480</b>	<b>35,33</b>	<b>32,15</b>	<b>103,66</b>	<b>961,68</b>	<b>0,28</b>	<b>1,20</b>	<b>0,32</b>	<b>3,41</b>	<b>680,31</b>	<b>710,10</b>	<b>97,43</b>	<b>3,16</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>	<b>5 день</b>													
Салат картофельный с огурцами солеными	43/18	100	1,50	6,30	8,20	96,00	0,07	10,70	0,00	2,80	14,00	47,00	18,00	0,70
Котлеты из говядины с овощами	170	100	16,88	21,54	4,96	282,25	0,10	3,82	0,03	2,38	88,90	198,25	16,75	1,81

Макаронные изделия отварные	147/13	180	6,16	5,21	41,64	247,61	0,10	0,74	0,03	0,00	46,24	55,06	11,79	1,25
Масло сливочное	26/13	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Сок	279/13	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		<b>620</b>	<b>29,07</b>	<b>41,84</b>	<b>99,09</b>	<b>904,16</b>	<b>0,48</b>	<b>29,56</b>	<b>0,14</b>	<b>5,30</b>	<b>181,87</b>	<b>339,51</b>	<b>75,34</b>	<b>5,48</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>			<b>6 день</b>											
Суп молочный с крупой	44	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,04	3,63	0,07	0,54	65,31	140,80	2,40	0,09
Хлеб ржаной	30/13	30	3,20	0,40	17,80	78,70	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,50	0,70
Бутерброд с маслом	344	40	6,97	8,78	29,10	216,20	0,10	0,00	0,09	1,30	40,60	97,20	19,10	1,75
Чай с лимоном	265	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		<b>620</b>	<b>17,85</b>	<b>17,06</b>	<b>96,63</b>	<b>597,58</b>	<b>0,31</b>	<b>20,39</b>	<b>0,18</b>	<b>1,86</b>	<b>120,04</b>	<b>280,80</b>	<b>34,00</b>	<b>2,64</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>			<b>7 день</b>											
Салат витаминный	2	100	0,06	5,07	5,77	70,90	0,03	6,06	0,09	2,03	50,68	97,70	6,30	0,45
Картофель , тушеный с луком	172/18	180	4,68	13,86	17,82	214,20	0,08	6,25	16,25	3,50	54,38	87,38	24,38	0,88
Сосиска отварная	216/13	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,70	0,00	0,00	0,20	15,50	0,00	8,50	0,80
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Молоко витаминизированное	276-а	200	5,60	7,00	9,40	123,00	0,80	26,00	400,00	0,00	240,00	0,00	280,00	2,00
		<b>560</b>	<b>17,82</b>	<b>36,62</b>	<b>47,75</b>	<b>593,60</b>	<b>1,71</b>	<b>38,31</b>	<b>416,34</b>	<b>5,73</b>	<b>377,96</b>	<b>208,28</b>	<b>322,98</b>	<b>5,13</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe



		570	41,26	13,10	106,65	713,32	0,55	37,63	0,38	7,33	567,75	866,73	134,20	7,22
--	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>			<b>11 день</b>											
Салат картофельный с огурцами солеными	43/18	100	1,50	6,30	8,20	96,00	0,07	10,70	0,00	2,80	14,00	47,00	18,00	0,70
Биточки	171	100	14,91	13,50	15,00	244,75	0,10	3,82	0,03	2,38	88,90	198,25	16,75	1,81
Капуста тушеная	210	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,11	3,38	0,08	0,36	76,37	191,52	33,12	0,94
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кофейный напиток с молоком ( 1-й вариант)	258	200	4,63	3,02	18,39	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
		<b>810</b>	<b>38,04</b>	<b>35,28</b>	<b>97,57</b>	<b>856,44</b>	<b>0,44</b>	<b>19,10</b>	<b>0,22</b>	<b>6,32</b>	<b>555,05</b>	<b>798,17</b>	<b>121,77</b>	<b>4,78</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак-25%</b>			<b>12 день</b>											
Икра кабачковая ( промышленного производства)	33/13	80	1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	5,60	0,00	2,48	32,80	0,00	12,00	0,56
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	151	240	19,09	8,20	26,54	255,89	0,89	3,34	0,92	0,96	188,90	224,26	43,51	1,13
Хлеб пшеничный	29/13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
Кофейный напиток с молоком	258	200	4,63	3,02	18,39	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
Фрукты свежие	32/13	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	14,10	0,02	0,02	0,13	8,00	11,00	0,10
		<b>650</b>	<b>28,72</b>	<b>18,88</b>	<b>77,10</b>	<b>592,89</b>	<b>1,10</b>	<b>23,04</b>	<b>1,01</b>	<b>4,24</b>	<b>359,61</b>	<b>411,66</b>	<b>92,41</b>	<b>2,92</b>

**Химический состав рационов по дням для обучающихся 5-11 классы ( 1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций**

№ п/п	химический состав			
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность ккал.
<b>1</b>	31,28	30,92	83,97	744,73
<b>2</b>	27,26	37,78	82,88	781,90
<b>3</b>	17,28	18,29	58,15	472,30
<b>4</b>	35,33	32,15	103,66	961,68
<b>5</b>	29,07	41,84	99,09	904,16
<b>6</b>	20,89	28,44	107,39	754,58
<b>7</b>	17,82	36,62	47,75	593,60
<b>8</b>	9,54	2,85	91,95	416,50
<b>9</b>	30,15	37,17	90,59	829,44
<b>10</b>	40,06	12,80	95,40	656,32
<b>11</b>	38,04	35,28	97,57	856,44
<b>12</b>	28,72	18,88	77,10	592,89
<b>итого за 12 дней</b>	<b>249,24</b>	<b>260,12</b>	<b>1035,50</b>	<b>8564,54</b>
<b>среднедневные</b>	<b>20,77</b>	<b>21,68</b>	<b>86,29</b>	<b>713,71</b>









1 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	<b>30,00</b>	30,00	<b>30,00</b>
<b>Мука пшеничная</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	44,00	<b>44,00</b>	44,00	<b>44,00</b>
геркулес				
горох				
крупа гречневая	44,00		44,00	
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
<b>Макаронные изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Овощи</b>	25,50	<b>25,50</b>		<b>0,00</b>
морковь			0,00	
лук	24,00		20,77	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы				
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)	1,50		1,20	
<b>Фрукты свежие</b>	100,00	<b>100,00</b>	100,00	<b>100,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях 1 кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>	106,00	<b>106,00</b>	73,62	<b>73,62</b>
<b>Рыба- филе</b>	48,00	<b>48,00</b>	22,50	<b>22,50</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	152,30	<b>152,30</b>	152,30	<b>152,30</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>	20,50	<b>20,50</b>	20,30	<b>20,30</b>
<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	15,50	<b>15,50</b>	15,50	<b>15,50</b>
<b>Масло растительное</b>	8,00	<b>8,00</b>	8,00	<b>8,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	6,80	<b>6,80</b>	6,80	<b>6,80</b>
<b>Сахар</b>	20,50	<b>20,50</b>	20,50	<b>20,50</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущенное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Чай</b>	0,50	<b>0,50</b>	0,50	<b>0,50</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

2 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	<b>30,00</b>	30,00	<b>30,00</b>
<b>Мука пшеничная</b>	35,00	<b>35,00</b>	35,00	<b>35,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
геркулес				
горох				
крупа гречневая				0,00
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
<b>Макаронные изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Овощи</b>	168,00	<b>168,00</b>	104,77	<b>104,77</b>
морковь				0,00
лук				0,00
капуста				
зеленый горошек, кукуруза	168,00			104,77
свёкла				0,00
томатный соус				
огурцы				
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)				
<b>Фрукты свежие</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях 1 кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	166,53	<b>166,53</b>	166,53	<b>166,53</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	21,49	<b>21,49</b>	21,49	<b>21,49</b>
<b>Масло растительное</b>	5,00	<b>5,00</b>	5,00	<b>5,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	100,13	<b>100,13</b>	100,13	<b>100,13</b>
<b>Сахар</b>	25,00	<b>25,00</b>	25,00	<b>25,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущенное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Чай</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>	2,00	<b>2,00</b>	2,00	<b>2,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

3 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	37,50	<b>37,50</b>	37,50	<b>37,50</b>
<b>Мука пшеничная</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
геркулес				
горох				
крупа гречневая				0,00
крупа манная				
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
<b>Макаронные изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>	232,40	<b>232,40</b>	166,00	<b>166,00</b>
<b>Овощи</b>	105,51	<b>105,51</b>	83,17	<b>83,17</b>
морковь	24,13		19,05	
лук	9,38		8,12	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла	72,00		56,00	

4 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	<b>30,00</b>	30,00	<b>30,00</b>
<b>Мука пшеничная</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	22,00	<b>22,00</b>	22,00	<b>22,00</b>
геркулес				
горох				
крупа гречневая				0,00
крупа манная	22,00		22,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
<b>Макаронные изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Овощи</b>	171,60	<b>171,60</b>	135,47	<b>135,47</b>
морковь	171,60		135,47	
лук				0,00
капуста				0,00
зеленый горошек, кукуруза				0,00
свёкла				0,00

томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)				
<b>Фрукты свежие</b>	108,00	<b>108,00</b>	108,00	<b>108,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях I кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>	117,00	<b>117,00</b>	54,84	<b>54,84</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	68,13	<b>68,13</b>	68,13	<b>68,13</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	18,16	<b>18,16</b>	18,16	<b>18,16</b>
<b>Масло растительное</b>	6,23	<b>6,23</b>	6,23	<b>6,23</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	10,75	<b>10,75</b>	10,75	<b>10,75</b>
<b>Сахар</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	25,00	<b>25,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>	25,00	<b>25,00</b>
повидло, сгущеное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Чай</b>	0,50	<b>0,50</b>	0,50	<b>0,50</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)				
<b>Фрукты свежие</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>	10,00	<b>10,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях I кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	133,77	<b>133,77</b>	133,77	<b>133,77</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>	206,00	<b>206,00</b>	206,00	<b>206,00</b>
<b>Творог</b>	86,30	<b>86,30</b>	86,30	<b>86,30</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	21,00	<b>21,00</b>	21,00	<b>21,00</b>
<b>Масло растительное</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	8,80	<b>8,80</b>	8,80	<b>8,80</b>
<b>Сахар</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущеное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Чай</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Какао</b>	3,00	<b>3,00</b>	3,00	<b>3,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

5 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	<b>30,00</b>	30,00	<b>30,00</b>
<b>Мука пшеничная</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено				
рис				
<b>Макаронные изделия</b>	61,20	<b>61,20</b>	61,20	<b>61,20</b>
<b>Картофель</b>	82,00	<b>82,00</b>	58,57	<b>58,57</b>
<b>Овощи</b>	121,13	<b>121,13</b>	92,25	<b>92,25</b>
морковь	32,00		25,26	
лук	12,00		10,39	
капуста	57,13		40,81	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы	20,00		15,79	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
<b>Фрукты свежие</b>	100,00	<b>100,00</b>	100,00	<b>100,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>	200,00	<b>200,00</b>	200,00	<b>200,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях I кат.</b>	108,58	<b>108,58</b>	80,00	<b>80,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>	7,13	<b>7,13</b>	7,13	<b>7,13</b>
<b>Масло сливочное</b>	15,64	<b>15,64</b>	15,64	<b>15,64</b>
<b>Масло растительное</b>	6,00	<b>6,00</b>	6,00	<b>6,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	5,63	<b>5,63</b>	5,63	<b>5,63</b>
<b>Сахар</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущеное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>

6 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
<b>Хлеб ржаной</b>	30,00	<b>30,00</b>	30,00	<b>30,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20,00	<b>20,00</b>	20,00	<b>20,00</b>
<b>Мука пшеничная</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
геркулес	15,00		15,00	
горох				
крупа гречневая				
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
<b>Макаронные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Овощи</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла				
томатный соус			0,00	
огурцы				
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
<b>Фрукты свежие</b>	108,00	<b>108,00</b>	108,00	<b>108,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях I кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	175,00	<b>175,00</b>	175,00	<b>175,00</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	22,50	<b>22,50</b>	22,50	<b>22,50</b>
<b>Масло растительное</b>	10,00	<b>10,00</b>	10,00	<b>10,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	10,00	<b>10,00</b>	10,00	<b>10,00</b>
<b>Сахар</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущеное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>

Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

Чай	0,50	0,50	0,50	0,50
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

7 день				
меню для обучающихся 5-11 классов (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	3,60	3,60	3,60	3,60
Крупа, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель	178,20	178,20	127,29	127,29
Овощи	125,20	125,20	98,37	98,37
морковь	32,00		25,26	
лук	43,20		37,39	
капуста	50,00		35,71	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие	28,00	28,00	28,00	28,00
Фрукты сухие		0,00		0,00
Соки, напитки витамин.		0,00	0,00	0,00
Мясо жилованое на костях I кат.		0,00	0,00	0,00
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия	50,00	50,00	50,00	50,00
Молоко	245,00	245,00	245,00	245,00
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана		0,00	0,00	0,00
Масло сливочное		0,00	0,00	0,00
Масло растительное	20,00	20,00	20,00	20,00
Яйцо диетическое		0,00	0,00	0,00
Сахар		0,00	0,00	0,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущенное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

8 день				
меню для обучающихся 5-11 классов (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная	1,00	1,00	1,00	1,00
Крупа, бобовые	52,80	52,80	52,80	52,80
геркулес				
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная	52,80		52,80	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	100,00
Фрукты сухие		0,00	0,00	0,00
Соки, напитки витамин.	200,00	200,00	200,00	200,00
Мясо жилованое на костях I кат.		0,00	0,00	0,00
Цыплята		0,00	0,00	0,00
Рыба- филе		0,00	0,00	0,00
Колбасные изделия		0,00	0,00	0,00
Молоко		0,00	0,00	0,00
Кисломолочные продукты		0,00	0,00	0,00
Творог		0,00	0,00	0,00
Сыр		0,00	0,00	0,00
Сметана	24,00	24,00	24,00	24,00
Масло сливочное		0,00	0,00	0,00
Масло растительное		0,00	0,00	0,00
Яйцо диетическое	8,58	8,58	8,58	8,58
Сахар	13,00	13,00	13,00	13,00
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00
конфеты, печенье, пряники		0,00		0,00
повидло, сгущенное молоко		0,00		0,00
Чай		0,00	0,00	0,00
Какао		0,00	0,00	0,00
Дрожжи хлебопекарные		0,00		0,00
Кофейный напиток		0,00	0,00	0,00
Соль	1,00	1,00	1,00	1,00

9 день				
меню для обучающихся 5-11 классов (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная		0,00	0,00	0,00
Крупа, бобовые	33,00	33,00	33,00	33,00
геркулес	33,00		33,00	
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	

10 день				
меню для обучающихся 5-11 классов (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
Хлеб ржаной		0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00
Мука пшеничная		0,00	0,00	0,00
Крупа, бобовые	16,70	16,70	16,70	16,70
геркулес			0,00	
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная	16,70		16,70	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	

Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
<b>Фрукты свежие</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях 1 кат.</b>	55,00	<b>55,00</b>	40,00	<b>40,00</b>
<b>Цыплята</b>	84,00	<b>84,00</b>	58,34	<b>58,34</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	134,37	<b>134,37</b>	134,37	<b>134,37</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
<b>Масло растительное</b>	4,00	<b>4,00</b>	4,00	<b>4,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сахар</b>	20,50	<b>20,50</b>	20,50	<b>20,50</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	25,00	<b>25,00</b>	25,00	<b>25,00</b>
конфеты, печенье, пряники	25,00		25,00	
повидло, сгущеное молоко				
<b>Чай</b>	0,50	<b>0,50</b>	0,50	<b>0,50</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

Макаронные изделия		0,00	0,00	0,00
Картофель		0,00	0,00	0,00
Овощи	0,00	0,00	0,00	0,00
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус				
огурцы			0,00	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
<b>Фрукты свежие</b>	100,00	<b>100,00</b>	100,00	<b>100,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>	22,55	<b>22,55</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>	200,00	<b>200,00</b>	200,00	<b>200,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях 1 кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>	167,20	<b>167,20</b>	167,20	<b>167,20</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сметана</b>	5,39	<b>5,39</b>	5,39	<b>5,39</b>
<b>Масло сливочное</b>	6,60	<b>6,60</b>	6,60	<b>6,60</b>
<b>Масло растительное</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>	11,77	<b>11,77</b>	11,77	<b>11,77</b>
<b>Сахар</b>	16,00	<b>16,00</b>	16,00	<b>16,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	25,00	<b>25,00</b>	25,00	<b>25,00</b>
конфеты, печенье, пряники	25,00		25,00	
повидло, сгущеное молоко				
<b>Чай</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

11 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	48,56	<b>48,56</b>	48,56	<b>48,56</b>
<b>Мука пшеничная</b>	2,16	<b>2,16</b>	2,16	<b>2,16</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
геркулес			0,00	
горох				
крупа гречневая			0,00	
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
<b>Макаронные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>	82,00	<b>82,00</b>	58,57	<b>58,57</b>
<b>Овощи</b>	319,58	<b>319,58</b>	239,23	<b>239,23</b>
морковь	19,20		15,16	
лук	24,78		21,45	
капуста	236,34		168,81	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла			0,00	
томатный соус	14,40		14,40	
огурцы	20,00		15,79	
икра кабачковая				
зелень ( укроп, петрушка)	4,86		3,61	
<b>Фрукты свежие</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях 1 кат.</b>	115,71	<b>115,71</b>	85,71	<b>85,71</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	122,88	<b>122,88</b>	122,88	<b>122,88</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>	206,00	<b>206,00</b>	206,00	<b>206,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>

12 день				
меню для обучающихся 5-11 классы (1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания	брутто		нетто	
	завтрак	всего	завтрак	всего
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	30,00	<b>30,00</b>	30,00	<b>30,00</b>
<b>Мука пшеничная</b>	4,00	<b>4,00</b>	4,00	<b>4,00</b>
<b>Крупа, бобовые</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
геркулес			0,00	
горох				
крупа гречневая				
крупа манная			0,00	
крупа перловая				
крупа пшеничная				
пшено			0,00	
рис			0,00	
<b>Макаронные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Картофель</b>	161,00	<b>161,00</b>	119,68	<b>119,68</b>
<b>Овощи</b>	80,00	<b>80,00</b>	80,00	<b>80,00</b>
морковь			0,00	
лук			0,00	
капуста			0,00	
зеленый горошек, кукуруза			0,00	
свёкла				
томатный соус			0,00	
огурцы				
икра кабачковая	80,00		80,00	
зелень ( укроп, петрушка)			0,00	
<b>Фрукты свежие</b>	100,00	<b>100,00</b>	100,00	<b>100,00</b>
<b>Фрукты сухие</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Соки, напитки витамин.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Мясо жилованое на костях 1 кат.</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Цыплята</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Рыба- филе</b>	98,00	<b>98,00</b>	70,97	<b>70,97</b>
<b>Колбасные изделия</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Молоко</b>	100,00	<b>100,00</b>	100,00	<b>100,00</b>
<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Творог</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сыр</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>

<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	7,13	<b>7,13</b>	7,13	<b>7,13</b>
<b>Масло растительное</b>	14,16	<b>14,16</b>	14,16	<b>14,16</b>
<b>Яйцо диетическое</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сахар</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущеное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Чай</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>	2,00	<b>2,00</b>	2,00	<b>2,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

<b>Сметана</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Масло сливочное</b>	6,50	<b>6,50</b>	6,50	<b>6,50</b>
<b>Масло растительное</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Яйцо диетическое</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Сахар</b>	15,00	<b>15,00</b>	15,00	<b>15,00</b>
<b>Кондитерские изделия</b>	0,00	<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
конфеты, печенье, пряники		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
повидло, сгущеное молоко		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Чай</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Какао</b>		<b>0,00</b>	0,00	<b>0,00</b>
<b>Дрожжи хлебопекарные</b>		<b>0,00</b>		<b>0,00</b>
<b>Кофейный напиток</b>	2,00	<b>2,00</b>	2,00	<b>2,00</b>
<b>Соль</b>	1,00	<b>1,00</b>	1,00	<b>1,00</b>

**Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 классы ( 1 вид) разработанное в соответствии с рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций**

1 день		2 день		7 день		8 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур
<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>	
Каша гречневая вязкая на молоке	95	Омлет натуральный	152/13	Салат витаминный	2	Запеканка рисовая со сметанным соусом	244/18;409/18
Котлеты " Нежные"	373/18	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	206	Картофель , тушенный с луком	172/18	Хлеб пшеничный	29/13
Масло сливочное	26/13	Масло сливочное	26/13	Сосиска отварная	216/13	Сок	279/13
Хлеб пшеничный	29/13	Хлеб пшеничный	29/13	Хлеб пшеничный	29/13	Фрукты свежие	32/13
Чай с сахаром	271	Кофейный напиток с молоком ( 1-й вариант)	258	Молоко витаминизированное	276-а		
Фрукты свежие	32/13	Выпечка свежая (Булочка российская)	284				
3 день		4 день		9 день		10 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>	
Салат из свеклы отварной	26/18	Запеканка морковная с творогом со сметанным соусом	125	Каша овсяная из " Геркулеса" жидкая	100	Пудинг творожный запеченный	135
Котлеты рыбные любительские	144	Какао с молоком (1-й вариант)	242	Котлеты " Школьные"	347/18	Соус фруктовый из кураги	239
Картофельное пюре	217	Масло сливочное	26/13	Сыр порциями	22/13	Хлеб пшеничный	29/13
Масло сливочное	26/13	Хлеб пшеничный	29/13	Масло сливочное	26/13	Сок	279/13
Хлеб пшеничный	29/13	Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13	Хлеб пшеничный	29/13	Фрукты свежие	32/13
Чай с лимоном	265			Чай с сахаром	271		
Фрукты свежие	32/13			Кондитерские изделия ( печенье, вафли, пряник)	311/13		
5 день		6 день		11 день		12 день	
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту
<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>		<b>Завтрак-25%</b>	
Салат картофельный с огурцами солеными	43/18	Суп молочный с крупой	44	Салат картофельный с огурцами солеными	43/18	Икра кабачковая ( промышленного производства)	33/13
Котлеты из говядины с овощами	170	Хлеб ржаной	30/13	Биточки	171	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	151
Макаронные изделия отварные	147/13	Бутерброд с маслом	344	Капуста тушеная	210	Хлеб пшеничный	29/13
Масло сливочное	26/13	Чай с лимоном	265	Хлеб пшеничный	29/13	Кофейный напиток с молоком	258
Хлеб пшеничный	29/13	Фрукты свежие	32/13	Кофейный напиток с молоком ( 1-й вариант)	258	Фрукты свежие	32/13
Сок	279/13			Кисломолочная продукция (йогурт)	278/13		
Фрукты свежие	32/13						