

"Согласовано"

Управлением Роспотребнадзора по КБР

/Погов Ж.А./

2020г

Директор

«Лицей №2»

г.о. Нальчик,

2020г

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ОВЗ(2 СМЕНА) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ МКУ "ДО" Г.О.НАЛЬЧИК

на 2020-2021 учебный год.

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		30,57	27,34	141,94	948,97	0,52	29,37	49,00	1,34	261,70	564,12	243,03	10,50
	ПОЛДНИК													
1.	Оладьи с яблоками	120	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72	38,2	103	3,02
2.	Кефир	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12
	ИТОГО полдник		43,29	15,33	66,16	569,3	0,07	0,27	7,2	3,7	216	55	217	3,14
	ИТОГО 2-х разовое питание		73,86	42,67	208,10	1518,27	0,59	29,64	56,20	5,04	477,70	619,12	460,03	13,64

день: 2 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46
	ПОЛДНИК													
1.	Чай	200	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4	4	1,2	2,2	0,06
2.	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
3.	Масло сливочное	10	0,06	авг.25	0,09	74,8	0.06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		24,6	23,6	87,21	514,1	0,25	10,41	0,15	4	193,5	64,58	446,9	3,61
	ИТОГО 2-х разовое питание		61,40	66,96	198,50	1505,27	0,68	27,24	152,87	5,39	510,07	613,72	594,66	10,07

день: 3 среда
возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58
	ПОЛДНИК													
	Булочка «Домашняя»	100	7,3	12,5	43,9	136	4	0,12	0	0	19,8	70	22,5	1,3
3.	Кефир	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12
	ИТОГО полдник		12,31	13,51	83,03	308	4	0,12	0	0	163,8	86,8	136,5	1,42
	ИТОГО 2-х разовое питание		38,53	49,62	194,76	1198,16	4,34	45,23	52,08	1,61	364,89	462,72	273,64	8,00

день: 4 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53
	ПОЛДНИК													
1.	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75	4,5	3	44,1	222	18	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
2.	Чай с сахаром	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		4,5	3	64,06	296,8	18,06	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
	ИТОГО 2-х разовое питание		33,35	28,02	183,38	1140,31	18,38	20,14	85,64	1,30	177,05	419,63	160,63	5,63

день: 5 пятница
возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		34,87	30,64	133,27	978,59	0,67	10,85	89,13	1,28	283,07	470,63	152,02	8,48

	ПОЛДНИК													
1.	Пудинг творожный с вареньем(джемом)	240	26,8	16	38,67	505,9	0,03	0,005	0,075		129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200,0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	2,2	0,06
	ИТОГО полдник		26,84	16	60,55	576,7	0,03	0,009	0,075	4	133,1	6,3	164,1	1,23
	ИТОГО 2-х разовое питание		61,71	46,64	193,82	1555,29	0,70	10,86	89,21	5,28	416,17	476,93	316,12	9,71

день:

6 суббота

возрастная категория:

7-11 лет

	ОБЕД													
101	Суп картофельный с перловкой	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,55	41,83	113,70	952,47	0,50	54,63	56,40	2,32	340,44	510,33	187,11	6,57
	ПОЛДНИК													
1.	Яйцо вареное	50	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86	9,8	254	2,92
2.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО полдник		11,41	14,42	45,77	394,46	1,03	0,23	0,215	0,2	114	56,8	418	4,92
	ИТОГО 2-х разовое питание		37,96	56,25	159,47	1346,93	1,53	54,86	56,62	2,52	454,44	567,13	605,11	11,49

день:

7 понедельник

возрастная категория:

7-11 лет

	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88		0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76		0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80

171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,74	25,47	126,07	613,07	0,51	28,99	39,00	1,31	135,22	490,06	231,85	10,93
	ПОЛДНИК													
1.	Сырники из творога со сгущенным молоко	150	23,2	19,2	36,7	413,6	79,1	0,1	0	0,7	301,5	39,3	336,2	1,07
2.	Какао с молоком	200	3,8	0,7	20,6	125,1	0	0	0	1,3	133,3	25,6	111,1	2
	ИТОГО полдник		27	19,9	57,3	538,7	79,1	0,1	0	2	434,8	64,9	447,3	3,07
	ИТОГО 2-х разовое питание		54,74	45,37	183,37	1151,77	79,61	29,09	39,00	3,31	570,02	554,96	679,15	14,00

день: 8 вторник

возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшениная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46
	ПОЛДНИК													
1.	Сырники с изюмом и джемом	200	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5
2.	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	ИТОГО полдник		19,12	19,72	50	634,4	0,24	0,08	0,06	2,8	251,1	288,8	290,8	5,4
	ИТОГО 2-х разовое питание		55,92	63,08	161,29	1625,57	0,67	16,91	152,78	4,19	567,67	837,94	438,56	11,86

день: 9 среда

возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28

	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58
	ПОЛДНИК													
1.	Кефир	200	2,5	3	18,7	122	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Печенье	30	3,18	0,39	2,14	24,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		5,68	3,39	20,84	146,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО 2-х разовое питание		31,90	39,50	132,57	1036,96	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58

10

день:

четверг

возрастная категория:

7-11 лет

	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53
	ПОЛДНИК													
1.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,31	22,86	137,3								
2.	Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185	9	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	ИТОГО полдник		5,15	7,91	50,76	322,30	9	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	ИТОГО 2-х разовое питание		34,00	32,93	170,08	#ЗНАЧ!	9,32	20,14	85,64	1,20	171,15	414,43	155,33	5,13

Управлением Роспотребнадзора по КБР

Патов Ж.А./

2020г

Согласовано

Директор

Утверждаю

Лист №2

Напчик.

КБР

2020г

ПРИМЕРНОЕ 2-Х МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ОВЗ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ МКУ "ДО" Г.О. НАПЧИК
на 2020-2021 учебный год.

1 СМЕНА

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
день:	2 вторник													
возрастная категория:	7-11 лет													
	Завтрак													
1.	Каша рис. на мол.	250	8,09	11,87	37,35	216,37	0,218	0,095	0,094	5,62	235,87	40,13	216,37	0,67
2.	Яйцо варёное	50	3,1	1,87	3,17	39,5	0,24	0,08	-	-	29	2,5	46	1,45
3.	Сыр	20	5,36	5,46	-	72,2	0,076	0,036	-	-	279,6	-	156	-
4.	Масло сливочное	10	0,06	4,12	0,09	74,80	0,06	0,005	-	-	-	-	-	-
5.	Кофейный напиток молочный	200	4,2	3,2	21,72	149,1	0,075	0,54	-	-	180	21	142,5	0,15
6.	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	136,2	-	0,156	0,15	-	33,6	23,2	98,4	1,2
	ИТОГО завтрак		25,71	27,3	91,19	613,37	0,669	0,912	0,244	5,62	758,07	86,83	659,27	3,47
	Обед													
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,88	24,51	124,48	830,72	0,41	21,12	49,00	1,28	232,50	496,55	215,75	9,37
	ИТОГО 2-х разовое питание		53,59	51,81	215,67	1444,09	1,08	22,03	49,24	6,90	990,57	583,38	875,02	12,84

2

день:

вторник

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Вареники ленивые со сметанным соусом	250	20,32	14,7	46,18	265,7	0,19	0,219			161,5	16,38	280,75	1,55
2.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
3.	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		24,53	23,60	90,28	528,80	0,31	0,37	0,15	0,00	189,50	63,38	444,75	3,55
	Обед													
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		35,00	38,44	100,36	887,42	0,38	6,15	152,72	1,34	266,84	494,54	121,63	5,23
	ИТОГО 2-х разовое питание		59,53	62,04	190,64	1416,22	0,69	6,52	152,87	1,34	456,34	557,92	566,38	8,78

день:

3 среда

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Сосиска отварная	100	8,24	9,52	0,32	160	-	-	-	-	5,6	12	109,6	0,95
2.	Оладьи с яблоками	120	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72	38,2	103	3,02
3.	Кефир	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12
4.	Хлеб	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		55,68	25,5	90,53	842,8	0,07	0,42	7,2	3,7	249,6	114	490,6	6,09
	Обед													
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28

	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		24,20	31,02	99,75	782,91	0,25	36,73	52,08	1,55	171,94	319,75	112,97	5,65
	ИТОГО 2-х разовое питание		79,88	56,52	190,28	1625,71	0,32	37,15	59,28	5,25	421,54	433,75	603,57	11,74

4

день:

четверг

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Печень в кляре	100	8,83	7	62	62,5	0,02	3,8	1,31	1,1	40,4	18,9	151	1,04
2.	Картофельное пюре	180	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	1,17
3.	Помидоры соленные	30	0,48	-	0,33	2,1	-	0,009	0,45	1,41	6,6	3,9	7,8	0,27
4.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
5.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	Масло сливочное	10	0,06	4,12	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	Сыр	20	5,36	5,46		77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
	ИТОГО завтрак		22,71	21,57	135,5	540,43	0,118	4,098	4,01	12,26	236,3	94,7	451,6	4,76

Обед

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		32,58	25,20	213,26	942,84	0,25	6,92	25,01	13,32	312,64	283,20	520,99	7,21
	ИТОГО 2-х разовое питание		55,29	46,77	348,76	1483,27	0,37	11,02	29,02	25,58	548,94	377,90	972,59	11,97

5

день:

пятница

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Пудинг творожный с вареньем(джем)	240	26,8	16	38,67	505,9	0,03	0,005	0,07		129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200.0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
4.	сыр	20	5,36	5,46	-	77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
5.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,09	74,8	0,03	-	-	-	-	-	-	-

	ИТОГО завтрак		36,38	26,43	84,69	728,7	0,098	0,177	0,07	4	300,9	53,3	406,1	3,23
	Обед													
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		29,38	27,80	115,81	830,34	0,44	5,02	89,13	1,22	240,39	382,53	116,44	6,43
	ИТОГО 2-х разовое питание		65,76	54,23	200,50	1559,04	0,54	5,20	89,20	5,22	541,29	435,83	522,54	9,66

6

день:

суббота

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Каша гречневая на молоке	200	9,98	7,48	41,4	218,5	0,094	0,229	0,19	1,88	245,6	68,6	109,1	179
2.	Яйцо вареное	50	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86	9,8	254	2,92
3.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
5.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		21,39	21,9	87,17	612,96	0,584	0,459	0,405	2,08	359,6	125,4	527,1	183,92
	Обед													
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		24,58	39,12	101,59	866,72	0,41	46,38	56,40	2,26	313,74	454,35	164,33	5,69
	ИТОГО 2-х разовое питание		45,97	61,02	188,76	1479,68	0,99	46,84	56,81	4,34	673,34	579,75	691,43	189,61

неделя:

2

день:

7 понедельник

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Котлета мясная натуральная рубленая	100	10,3	9,86	1,08	209,5	0,013	0,1	8	1,1	15,3	24	214,9	2,96
2.	Капуста тушёная	180	4,9	7,34	11,7	130,9	-	0,034	0,98	13,2	21,3	6	13,5	0,48
3.	Яйцо варёное	50	3,01	2,45	0,21	47,1	0,18	0,042	-	-	37,2	4,2	141	1,74
4.	Чай с лимоном	200,0/20	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	-	-
5.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
6.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47,0	164	2
	ИТОГО завтрак		22,46	28,75	59,01	646,6	0,253	0,33	9,13	18,3	105,8	35,4	533,4	7,18
	Обед													
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	-0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,88	24,51	124,48	830,72	0,41	21,12	49,00	1,28	232,50	496,55	215,75	9,37
	ИТОГО 2-х разовое питание		50,34	53,26	183,49	1477,32	0,66	21,45	58,13	19,58	338,30	531,95	749,15	16,55

8

день:

вторник

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Сырники с изюмом и джемом	200	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5
2.	Каша пшеничная молочная	150	5,8	9,07	25,74	78,2	0,075	0,075	0,15	1,5	1 89,0	47,1	198,3	0,36
3.	чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	0,06	0,15	-	-	28	47	164	1,8
5.	Масло сливочное	10	0,06	0,25	0,09	74,8	-	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		29,03	29,89	104,64	913,7	0,435	0,305	0,36	1,5	264,9	380,5	648,7	7,16
	Обед													
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48

173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		35,00	38,44	100,36	887,42	0,38	6,15	152,72	1,34	266,84	494,54	121,63	5,23
	ИТОГО 2-х разовое питание		64,03	68,33	205,00	1801,12	0,82	6,46	153,08	2,84	531,74	875,04	770,33	12,39

день: 9 среда

возрастная категория: 7-11 лет

	Завтрак													
1.	Макароны, запеченные с сыром	200	18,1	20,2	55,7	413,3	0,42	0,11	-	-	601	39	324,4	2,76
2.	Кефир	200	2,5	3	18,7	122	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Печенье	30	3,18	0,39	2,14	24,8	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	0,06	0,15	-	-	28	47	164	1,8
5.	Масло слив.	10	0,06	4,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		27,99	28,69	100,68	748,4	0,54	0,26	0,15	0	629	86	488,4	4,56
	Обед													
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		24,20	31,02	99,75	782,91	0,25	36,73	52,08	1,55	171,94	319,75	112,97	5,65
	ИТОГО 2-х разовое питание		52,19	59,71	200,43	1531,31	0,79	36,99	52,23	1,55	800,94	405,75	601,37	10,21

10

день: четверг

возрастная категория: 7-11 лет

	Завтрак													
1.	Тефтели мясные паровые	100	14,3	13,96	36,2	225,9	0,19	0,11	1,44	-	31,04	26,23	190,5	2,55
2.	Соус томатный	30	0,58	2,01	2,64	24,2	-	0,008	1,35	3,4	1,58	1,78	2,2	0,12
3.	Свекла тушеная	180	2,18	-	6,14	128,11	-	0,45	6,15	19,48	106,4	23,1	98,4	1,34
4.	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	1,65	1,31	22,86	137,3								

5.	Хлеб пшеничный	100	4,15	0,85	24,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		22,86	18,13	91,89	659,01	0,19	0,718	8,94	22,88	167,02	98,11	455,1	6,01
	Обед													
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		27,08	20,07	111,42	753,76	0,26	4,26	85,64	1,15	112,20	353,23	95,70	3,70
	ИТОГО 2-х разовое питание		49,94	38,20	203,31	1412,77	0,45	4,98	94,58	24,03	279,22	451,34	550,80	9,71

"Согласовано"

Управлением Роспотребнадзора по КБР

Патов Ж.А.

2020г



Примерное 2-х недельное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для учащихся с ОВЗ (возрастная категория 11 лет и старше) для общеобразовательных учреждений г.о.Нальчик, подведомственных МКУ «Департамент образования Местной администрации г.о.Нальчик» на 2020-2021 учебный год

1 смена

День: первый

Возрастная категория: 11 лет и старше

Возрастная категория: 11 лет и старше														
№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценнос ть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	А	В,	Е	С	Ca	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1..	Каша рис. на мол.	250,00	8,09	11,87	37,35	216,37	0,218	0,095	0,094	5,62	235,87	40,13	216,37	0,67
2.	Яйцо варёное	50,00	3,1	1,87	3,17	39,5	0,24	0,08	-	-	29	2,5	46	1,45
3.	Сыр	20,00	5,36	5,46	-	72,2	0,076	0,036	-	-	279,6	-	156	-
4.	Масло сливочное	10,00	0,06	4,12	0,09	74,8	0,06	0,005	-	-	-	-	-	-
5.	Кофейный напиток молочный	200,00	4,2	3,2	21,72	149,1	0,075	0,54	-	-	180	21	142, 5	0,15
6.	Хлеб пшеничный	60,00	4,9	0,78	28,86	136,2	-	0,156	0,15	-	33,6	23,2	98,4	1,2
	ИТОГО завтрак		25,71	27,3	91,19	688,17	0,669	0,912	0,244	5,62	758,07	86,83	659,27	3,47
	Обед													
1	Салат витаминный	100,00	1,28	2,99	15, 25	87,44	-	0,062	1,65	18, 34	37,6	14,4	29,4	1,39
2	Бефстроганов с гречневой кашей	100 180	29,19	18,66	35,18	447,8	0,06	5,53	3,178	1,2 2	48,23	77,44	381,6	4,23
3	Компот из сухофруктов	200,0	0,32	-	25,88	128,1 2	-	-	0,3	12, 2	16,6	9	11,6	1,22

4	Хлеб	100,00	8,3	1,3	58,1	287	-	0,15	-	-	56	47	164	2
5	Яблоко	150,00	0,33	-	20,43	112,4	-	0,15	2,7	9,3	24	13,5	87	1
	ИТОГО		39,42	22,95	154,8 4	1062,76	0,06	5,89	7,828	41,06	182,43	161, 34	673,6	9,84
	ИТОГО 2-х разовое		65,13	50,25	246,0 3	1750,93	0,729	6,804	8,072	46,68	940,5	248,17	1332,8 7	13,31

День: второй

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Вареники ленивые со сметанным соусом	250	20,32	14,7	46,18	265,7	0,19	0,219			161,5	16,38	280,75	1,55
2.	Чай	200	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4	4	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		24,57	23,6	87,21	514,1	0,19	10,409	0,15	4	193,5	64,58	446,95	3,61
	Обед													
1	Салат свекольный	100	1,55	4,99	4,65	94,7	-	0,022	4,65	8,84	25,2	23,2	38,9	1,17
2	Куры отварные	100	16,88	6,26	-	127,1	0,14	0,19	-	-	15,2	-	250,3	1,89
3	Рагу овощное	1800	2,71	9,48	18,8	171,8	0,04	-	3,56	32,57	59,2	32,1	72,9	1,35
4	Кисель фруктовый	200	2,1	0,21	16,14	69,8								
5	Хлеб	50	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,075	-	-	28	23,5	82	1
6	Фрукты- яблоки	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	2,2
	ИТОГО		27,69	21,59	78,84	648,3	0,18	0,317	8,21	47,61	143,6	87,8	455,1	7,61
	ИТОГО 2-х разовое		52,26	45,19	166,0 5	1162,4	0,37	10,726	8,36	51,61	337,1	152,38	902,05	11,22

День: третий

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Сосиска отварная	100	8,24	9,52	0,3 2	160	-	-	-	-	5,6	12	109,6	0,95
2	Оладьи с яблоками	120	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72	38,2	103	3,02

3	Кефир	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12
4	Хлеб	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		55,68	25,5	90,53	842,8	0,07	0,42	7,2	3,7	249,6	114	490,6	6,09
	Обед													
1	Салат капустный	100	0,93	4,99	5,5 5	72,42	-	0,052	4,65	18,84	40,0	14,7	31,7	6,55
2	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	12,73	5,95	6,1	140,2	0,023	0,078	4	3,3	47,1	22,9	356,5	0,78
3	Рис отварной	180	8,31	4,42	38,69	198,9	0,03	-	0,045	-	14,5	18,5	51	0,65
4	Сок	200	0,8	-	2,34	10	-	-	-	-	54	32	60	0,6
5	Хлеб	50	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
6	Фрукты-яблоко	100	0,3	-	6,2	61,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	22
	ИТОГО обед		27,22	16,01	87,93	626,42	0,053	0,31	8,695	28,34	159,6	144,1	674,2	32,58
	ИТОГО 2-х разовое		82,9	41,51	178,4 6	1469,22	0,123	0,73	15,89 5	32,04	409,2	258,1	1164,8	38,67

День: четвертый

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Печень в кляре	100	8,83	7	62	62,5	0,02	3,8	1,31	1,1	40,4	18,9	151	1,04
2	Картофельное пюре	180	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	1,17
3	Помидоры соленые	30	0,48	-	0,33	2,1	-	0,009	0,45	1,41	6,6	3,9	7,8	0,27
4	Чай с сахаром	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
5	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
6	Масло сливочное	10	0,06	4,12	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
7	Сыр	20	5,36	5,46		77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
	ИТОГО завтрак		22,64	21,55	140,4 6	555,23	0,178	4,068	4,01	12,26	225,2	91,9	450,2	4,48
	Обед													
1	Винегрет	100	2,01	1,29	1 0,93	118,85	-	1,27	4,5	15,93	36,4	25,9	53	1,42
2	Котлеты рубленые мясные	100	21,42	10,18	6,14	228	0,06	2,64	3,1	1,64	23,22	30,84	263,2	3,6
3	Макароны отварные	180	4,52	8,7	17,69	1 12,8	0,06	0,02	0,15	-	17	16,5	48,5	0,75

4	Компот из ягод	200	0,09	-	23,37	68,52	-	0,006	-	7,65	10,5	5,1	12,6	0,27
5	Печенье	15	1,1	3	2,86	49,8	-	-	-	-	5,55	6,45	23,7	0,52
6	Хлеб	100	8,3	1,7	58,1	287	-	0,3	-	-	56	94	328	4
	ИТОГО обед		37,44	24,87	108,1 6	752,17	0,12	4,236	7,75	25,22	148,67	178,79	729	10,56
	ИТОГО 2-х разовое		60,08	46,42	248,6 2	1307,4	0,298	8,304	11,76	37,48	373,87	270,69	1179,2	15,04

День: пятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Пудинг творожный с вареньем (джемом)	240	26,8	16	38,67	505,9	0,03	0,005	0,07		129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
4.	сыр	20	5,36	5,46	-	77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
5.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,09	74,8	0,03	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		36,38	26,43	84,69	728,7	0,098	0,177	0,07	4	300,9	53,3	406,1	3,23
	Обед													
1.	Салат из солёных огурцов и помидоров	100	0,6	1,99	2,86	32,18		0,042	2,85	20,19	19,2	12,2	28,9	1,12
2.	Плов С мясом	280	8,5	15,84	9,67	226,7	0,066	0,067	2,1	2,88	39,4	40,5	180,5	2,48
3.	Компот из ягод и сухофруктов	200	0,48	-	36	156,88	-	-	0,3	12,2	24,9	4,8	22,8	1,83
4.	Хлеб	50	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		13,73	18,68	77,58	559,26	0,066	0,259	5,25	35,27	111,5	104,5	396,2	7,43
	ИТОГО 2-х разовое		50,11	45,11	162,2 7	1287,96	0,164	0,436	5,32	39,27	412,4	157,8	802,3	10,66

День: шестой

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Каша гречневая на молоке	200	9,98	7,48	41,4	218,5	0,094	0,229	0,19	1,88	245,6	68,6	109,1	179
2	Яйцо вареное	50	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86	9,8	254	2,92
3	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
5	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		21,39	21,9	87,17	612,96	0,584	0,459	0,405	2,08	359,6	125,4	527,1	183,92
	Обед													
1	Салаг морковно - яблочный	100	0,65	1,99	9,89	31,88	-	0,04	3,15	5,1	25	13	21	1,4
2	Картофельное пюре	180	3,84	5,7	16,14	116,18	0,075	0,176	2,88	13,8	50,4	34,8	165,3	1,65
3	Рыба, запеченная в кляре	100	14,2	14,55	6,42	202,7	0,18	0,141	7,43	-	54,6	30,5	224,6	1,6
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	36	156,88	-	-	0,3	12,2	24,9	4,8	22,8	1,83
5	Хлеб	50	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
6	Фрукты - яблоки	100	0,2	-	1,6	20	-	0,03	-	6,2	16	9	11	2,2
	ИТОГО обед		23,52	23,09	99,1	671,14	0,255	0,537	13,76	37,3	198,9	139,1	608,7	10,68
	ИТОГО 2-х разовое		44,91	44,99	186,27	1284,1	0,839	0,996	14,165	39,38	558,5	264,5	1135,8	194,6

День: седьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1,2,	Котлета мясная	100	10,3	9,86	1,08	209,5	0,013	0,1	8	1,1	15,3	24	214,9	2,96
2	Капуста тушёная	180	4,9	7,34	11,7	130,9	-	0,034	0,98	13,2	21,3	6	13,5	0,48
3	Яйцо варёное	50	3,01	2,45	0,21	47,1	0,18	0,042	-	-	37,2	4,2	141	1,74
4	Чай с лимоном	200,0/20	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	-	-
5	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
6	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		22,46	28,75	59,01	646,6	0,253	0,33	9,13	18,3	105,8	82,4	533,4	7,18

	Обед													
1	Салат из свеклы с сыром	100	4,29	5,08	2,48	80,56	0,028	0,031	2,55	7,24	125,65	18,8	90,6	0,95
2	Голубцы с мясом, тушеные в сметане	280	9,73	13,56	70,62	333,9	0,22	0,14	2,38	2,6	49,15	59,2	261,7	3,42
3	Сок	200	0,8	-	2,34	10	-	-	-	-	54	32	60	0,6
4	Хлеб	100	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		18,97	19,49	104,4₉	567,96	0,248	0,321	4,93	9,84	256,8	157	576,3	6,97
	ИТОГО 2-х разовое		41,43	48,24	163,5	1214,56	0,501	0,651	14,06	28,14	362,6	239,4	1109,7	14,15

День: восьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Сырники с изюмом и джемом		19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5
2.	Каша пшенная молочная	150	5,8	9,07	25,74	78,2	0,075	0,075	0,15	1,5	189	47,1	198,3	0,36
3.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
5.	Масло сливочное	10	0,06	0,25	0,09	74,8	-	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		29,03	29,89	104,6₄	913,7	0,375	0,305	0,36	1,5	453,9	380,5	648,7	7,36
	Обед													
1	Салат из капусты белокачаной	100	3,9	5,34	10,7	120,9	-	0,03	0,88	12,2	20,3	4	12,5	0,4
2	Крокеты мясные	100	20,44	15,5	8,66	225,3	0,36	0,222	6,77	6,36	126,6	51,2	482,4	144,1
3	Картофель отварной	180	2,58	8,25	25,93	169,38	0,06	0,126	2,85	13,5	14,4	30,6	68,4	1,62
4	Кисель фруктовый	200	0,12	-	22,86	42,7	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Хлеб	100	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		31,19	29,94	97,2	701,78	0,42	0,528	10,5	32,06	189,3	132,8	727,3	148,12
	ИТОГО 2-х разовое		60,22	59,83	201,8₄	1615,48	0,795	0,833	10,86	33,56	643,2	513,3	1376	155,48

День: девятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Макароны, запеченные с сыром	200	18,1	20,2	55,7	413,3	0,42	0,11	-	-	601	39	324,4	2,76
2.	Кефир	200	2,5	3	18,7	122	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Печенье	30	3,18	0,39	2,14	24,8	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	0,06	0,15	-	-	28	47	164	1,8
5.	Масло слив.	10	0,06	4,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		27,99	28,69	100,68	748,4	0,54	0,26	0,15	0	629	86	488,4	4,56
	Обед													
1	Салат из помидоров с раст.маслом	100	0,42	4,99	3,47	60,25		0,047	4,5	0,84	9,2	9,3	24,7	1,15
2	Рулет мясной с овощами	280	21,8	17,84	32,66	394	0,29	0,333	6,72	18,14	52,4	70,8	412,4	4,9
3	Компот из свежих фруктов	200	0,21	-	9,1	113,78	-	0,021	-	4,34	11,2	6,3	7,7	1,54
4	Хлеб пшеничный	100	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		26,58	23,68	74,28	711,53	0,29	0,551	11,22	23,32	100,8	133,4	608,8	9,59
	ИТОГО 2-х разовое		54,57	52,37	174,96	1459,93	0,83	0,811	11,37	23,32	729,8	219,4	1097,2	14,15

День: десятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Тефтели мясные паровые	100	14,3	13,96	36,2	225,9	0,19	0,11	1,44	-	31,04	26,23	190,5	2,55
2.	Соус томатный	30	0,58	2,01	2,64	24,2	-	0,008	1,35	3,4	1,58	1,78	2,2	0,12
3.	Свекла тушеная	180	2,18	-	6,14	128,11	-	0,45	6,15	19,48	106,4	23,1	98,4	1,34
4.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,31	22,86	137,3								
5.	Хлеб пшеничный	100	4,15	0,85	24,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		22,86	18,13	91,89	659,01	0,19	0,718	8,94	22,88	167,02	98,11	455,1	6,01

	Обед													
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,6	4,99	2,86	405,65		0,042		4,65	19,2	12,2	28,9	1,12
2	Гуляш из говядины	100	18	5	7,32	110,4	0,021	0,081	1,81	4,4	16,86	19,6	136,5	2
3	Каша рассып, гречневая	180	2,62	8,81	10,89	142,2	0,06	0,3	1,5	-	33	64,2	174,6	-
4	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	101,52	-	-	-	12,2	16,6	9	11,6	2,22
5	Фрукты - яблоки	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	2,2
6	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		25,99	19,65	88,18	944,67	0,081	0,603	3,31	27,45	129,66	161	526,6	9,54
	ИТОГО 2-х разовое		48,85	37,78	180,0 7	1603,68	0,271	1,321	12,25	50,33	296,68	259,11	981,7	15,55



Согласовано

Управлением Роспотребнадзора по КБР

/Пагов Ж.А./

2020г



«Лицей №2»

г.о. Нальчик,

КБР

2020г

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячего обеда и полдника для учащихся с ОВЗ (возрастная категория 11 лет и старше) для общеобразовательных учреждений г.о. Нальчик, подведомственных МКУ «Департамент образования Местной администрации г.о. Нальчик» на 2020-2021 учебный год (2 неделя)

День: первый

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в,	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат капустный	100,0	0,93	4,99	5,55	72,42	-	0,052	4,65	18,84	40,0	14,7	31,7	6,55
2.	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	300,0	5,95	10,5	17,4	189,1	0,183	0,3	5,1	15,29	46,96	37,5	117,9	2,3
3.	Рыба, тушеная в томатном соусе	100,0	12,73	5,95	6,1	140,2	0,023	0,078	4,0	-!	47,1	22,9	356,5	0,78
										-t J , J				
4.	Рис отварной	180,0	8,31	4,42	38,69	198,9	0,03	-	0,045	-	14,5	18,5	51,0	0,65
5.	Сок	200,00	0,80	-	2,34	10,0	-	-	-	-	54,0	32,0	60,0	0,6
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты-яблоко	100,0	0,30	-	6,20	61,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	22
	ИТОГО обед		33,17	26,51	105,3	815,5	0,236	0,61	13,8	43,63	246,56	181,6	792,1	34,9
	Полдник													
1.	Оладьи с яблоками	120,0	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72,0	38,2	103,0	3,02
2.	Кефир	200,0	5,01	1,01	33,40	172,0	-	-	-	-	144,0	16,8	114,0	0,12
	ИТОГО полдник		43,29	15,33	66,16	569,3	0,07	0,27	7,2	3,7	216,0	55,0	217,0	3,14

День: второй

№	приём пищи, наименование блюد, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В,	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат свекольный	100,0	1,55	4,99	4,65	94,7	-	0,022	4,65	8,84	25,2	23,2	38,9	1,17
2.	Суп вермишелевый на курином бульоне	300,0	1,78	7,56	33,05	188,15	0,05	0,076	1,9	13,01	23,76	27,72	69,36	2,24
3.	Куры отварные	100,0	16,88	6,26	-	127,1	0,14	0,19	-	-	15,2	-	250,3	1,89
4.	Рагу овощное	1800,0	2,71	9,48	18,8	171,8	0,04	-	3,56	32,57	59,2	32,1	72,9	1,35
5.	Кисель фруктовый	200,0	2,10	0,21	16,14	69,8								
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,075	-	-	28,0	23,5	82,0	1,0
7.	Фрукты- яблоки	100,0	0,30	-	10,20	41,40	-	0,030	-	6,20	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого обед		29,47	29,15	111,9	836,45	0,23	0,393	10,11	60,62	167,4	115,52	563,3	9,85
	Полдник													
1.	Чай	200,0	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
2.	Хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,150	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
3.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,06	-	0,150	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		24,6	23,6	87,21	514,1	0,25	10,41	0,150	4,0	193,5	64,58	446,9	3,61
	ИТОГО 2-х разовое		54,07	52,75	199,1	1350,6	0,48	10,80	10,26	64,62	360,9	180,0	1010,2	13,46

День: третий

№	приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат капустный	100,0	0,93	4,99	5,55	72,42	-	0,052	4,65	18,84	40,0	14,7	31,7	6,55
2.	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	300,0	5,95	10,5	17,4	189,1	0,183	0,3	5,1	15,29	46,96	37,5	117,9	2,3
3.	Рыба, тушенная в томатном соусе	100,0	12,73	5,95	6,1	140,2	0,023	0,078	4,0	-! -t J , J	47,1	22,9	356,5	0,78
4.	Рис отварной	180,0	8,31	4,42	38,69	198,9	0,03	-	0,045	-	14,5	18,5	51,0	0,65
5.	Сок	200,00	0,80	-	2,34	10,0	-	-	-	-	54,0	32,0	60,0	0,6
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты-яблоко	100,0	0,30	-	6,20	61,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	22
	ИТОГО обед		33,17	26,51	105,3	815,5	0,236	0,61	13,8	43,63	246,56	181,6	792,1	34,9
	Полдник													
	Булочка «Домашняя»	100,0	7,3	12,5	43,9	136,0	4	0,12	0,0	0,0	19,8	70,0	22,5	1,3
3.	Кефир	200,0	5,01	1,01	33,40	172,0	-	-	-	-	144,0	16,8	114,0	0,12
	ИТОГО полдник		12,31	13,51	83,03	308,0	4	0,12	0	0	163,8	86,8	136,5	1,42
	ИТОГО 2-х разовое		45,48	40,02	188,38	1123,5	4,236	0,73	13,8	43,63	410,36	268,4	928,6	36,32

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В,	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Винегрет	100,0	2,01	1,29	10,93	118,85	-	1,27	4,5	15,93	36,4	25,9	53,0	1,42
2.	Рассольник со сметаной	250,0	4,21	6,75	99,61	143,65	0,042	0,074	3,41	9,88	30,6	30,25	74,7	1,31
3.	Котлеты рубленые мясные	100,0	21,42	10,18	6,14	228,0	0,06	2,64	3,10	1,64	23,22	30,84	263,2	3,6
4.	Макароны отварные	180,0	4,52	8,7	17,69	112,8	0,060	0,02	0,15	-	17,0	16,5	48,5	0,75
5.	Компот из ягод	200,0	0,09	-	23,37	68,52	-	0,006	-	7,65	10,5	5,1	12,6	0,27
6.	Печенье	15,0	1,1	3,0	2,86	49,80	-	-	-	-	5,55	6,45	23,7	0,52
7.	Хлеб	100,0	8,30	1,7	58,1	287	-	0,30	-	-	56,0	94,0	328,0	4,0
	ИТОГО обед		41,65	31,62	218,7	1008,6	0,162	4,31	11,16	35,1	179,3	209,04	803,7	11,87
	Полдник													
1.	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75,0	4,5	3,0	44,1	222,0	18,0	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
4.	Чай с сахаром	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		4,5	3,0	64,06	296,80	18,06	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
	ИТОГО 2-х разовое		46,15	34,62	282,76	1305,4	18,222	4,32	11,16	35,2	194,9	226,44	846,5	2,2

есть: пятый

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В,	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат из солёных огурцов и помидоров	100,0	0,6	1,99	2,86	32,18		0,042	2,85	20,19	19,2	12,2	28,9	1,12
2.	Суп картофельный с фасолью	250,0	5,03	4,37	23,66	149,36	0,03	0,085	2,63	9,17	38,1	44,9	121,6	2,03
3.	Плов С мясом	280,0	8,5	15,84	9,67	226,7	0,066	0,067	2,1	2,88	39,4	40,5	180,5	2,48
4.	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	-	36,0	156,88	-	-	0,3	12,20	24,9	4,8	22,8	1,83
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		18,8	23,05	101,25	708,57	0,09	0,34	7,88	44,44	149,6	149,4	517,8	9,46
	Полдник													
1.	Пудинг творожный с вареньем (джем)	240,0	26,80	16,0	38,67	505,9	0,03	0,005	0,075		129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200,0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
	ИТОГО полдник		26,84	16,0	60,55	576,7	0,03	0,009	0,075	4,0	133,1	6,3	164,1	1,23
	ИТОГО 2-х разовое		45,64	39,05	161,8	1285,27	0,12	0,349	7,955	48,44	282,7	155,7	681,9	10,69

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в ,	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салаг морковно - яблочный	100,0	0,65	1,99	9,89	31,88	-	0,04	3,15	5,1	25,0	13,0	21,0	1,4
2.	Щи со сметаной на мясном бульоне	250,0	5,0	7,1	18,98	164,94	0,062	0,14	6,11	27,94	52,2	99,2	106,5	3,3
3.	Картофельное пюре	180,0	3,84	5,7	16,14	116,18	0,075	0,176	2,88	13,8	50,4	34,8	165,3	1,65
4.	Рыба, запеченная в кляре	100,0	14,2	14,55	6,42	202,7	0,18	0,141	7,43	-	54,6	30,5	224,6	1,6
5.	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	-	36,0	156,88	-	-	0,3	12,20	24,9	4,8	22,8	1,83
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты - яблоки	100,0	0,20	-	1,60	20,0	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	ИТОГО обед		28,52	30,2	118,1	836,1	0,317	0,68	19,87	65,24	251,1	238,3	715,2	14,0
			50,0	45,4	215,3	1449,1	0,901	1,14	20,28	67,32	610,7	363,7	1242,3	198,0
	Полдник													
1.	Яйцо вареное	50,0	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86,0	9,8	254	2,92
2.	Чай	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
3.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,060	-	0,15	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО полдник		11,41	14,42	45,77	394,46	1,03	0,23	0,215	0,2	114,0	56,8	418	4,92
	ИТОГО 2-х разовое		61,42	59,82	261,07	1843,56	1,931	1,37	20,495	67,52	724,7	420,5	1660,3	202,92

День: седьмой

№	Приём пищи, наименование блюد, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	в ,	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Обед													
1.	Салат из свеклы с сыром	100,0	4,29	5,08	2,48	80,56	0,028	0,031	2,55	7,24	125,65	18,8	90,6	0,95
2.	Суп гороховый с гренками	250,0	5,58	5,33	31,2	179,5	0,04	11,1	2,26	11,4	32,8	49,6	143,8	2,36
3	Голубцы с мясом, тушеные в сметане	280,0	9,73	13,56	70,62	333,9	0,22	0,14	2,38	2,60	49,15	59,20	261,7	3,42
4.	Сок	200,0												
5.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		23,8	24,8	133,4	734,5	0,29	11,42	7,19	21,24	236,0	174,6	660,0	8,73
	Полдник													
1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150,00	23,2	19,2	36,7	413,6	79,1	0,1	0	0,7	301,5	39,3	336,2	1,07
2.	Какао с молоком	200,0	3,8	0,7	20,6	125,1	0	0	0	1,3	133,3	25,6	111,1	2,0
	ИТОГО полдник		27,0	19,9	57,3	538,7	79,1	0,1	0	2,0	434,8	64,9	447,3	3,07
	ИТОГО 2-х разовое		50,8	44,7	186,7	1273,2	79,39	11,52	7,19	23,24	670,8	239,5	1107,3	11,08

№	Приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	г;	с	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Обед													
1.	Салат из капусты белокочанной	100,0	3,9	5,34	10,7	120,9	-	0,03	0,88	12,2	20,3	4,0	12,5	0,4
2.	Суп крестьянский	250,0	6,15	7,99	12,69	181,9	0,06	0,080	2,175	9,98	29,8	23,8	60,8	1,17
3.	Крокеты мясные	100,0	20,44	15,5	8,66	225,3	0,36	0,222	6,77	6,36	126,6	51,2	482,4	144,1
4.	Картофель отварной	180,0	2,58	8,25	25,93	169,38	0,06	0,126	2,85	13,50	14,4	30,6	68,4	1,62
5.	Кисель фруктовый	200,0	0,12	-	22,86	42,70	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		37,3	37,9	110,0	883,7	0,48	0,61	13,0	42,0	219,1	156,6	788,1	149,36
	Полдник													
1.	Сырники с изюмом и джемом	200,0	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5,0
3.	Чай с лимоном	200,0	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	ИТОГО полдник		19,12	19,72	50,0	634,40	0,24	0,08	0,06	2,8	251,10	288,80	290,80	5,40
	ИТОГО 2-х разовое		56,42	57,62	160,0	1518,10	0,72	0,69	13,06	44,80	470,20	445,40	1078,90	154,76

№	Приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	в,	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Обед													
1.	Салат из помидоров с растительным маслом	100,0	0,42	4,99	3,47	60,25		0,047	4,50	0,84	9,2	9,3	24,7	1,15
2.	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250,0	2,66	5,12	20,16	129,06	0,045	0,105	3,07	25,08	47,2	30,10	69,60	2,8
3.	Рулет мясной с овощами	280,0	21,8	17,84	32,66	394,0	0,29	0,333	6,72	18,14	52,4	70,8	412,4	4,9
4.	Компот из свежих фруктов	200,0	0,21	-	9,1	113,78	-	0,021	-	4,34	11,2	6,3	7,7	1,54
5.	Хлеб пшеничный	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		29,24	28,8	94,44	840,6	0,335	0,656	14,3	48,4	148,0	163,5	678,4	12,39
	Полдник													
2.	Кефир	200,0	2,50	3,0	18,70	122,0	-	-	-	-	-	-	-	-
л.	Печенье	30,0	3,18	0,39	2,14	24,80	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		5,68	3,39	20,84	146,80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО 2-х разовое		34,92	32,19	115,28	987,40	0,335	0,656	14,3	48,4	148,0	163,5	678,4	12,39

День: десятый

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,0	0,60	4,99	2,86	405,65		0,042		4,65	19,20	12,20	28,9	1,12
2.	Суп-лапша с овощами	250,0	7,06	5,4	21,6	131,8	0,04	0,09	2,12	9,0	42,9	31,25	92,3	1,85
3.	Гуляш из говядины	100	18,0	5,0	7,32	110,4	0,021	0,081	1,81	4,4	16,86	19,6	136,5	2,0
4.	Каша рассып, гречневая	180,0	2,62	8,81	10,89	142,2	0,06	0,3	1,5	-	33,0	64,2	174,6	-
5.	Компот из сухофруктов	200,0	0,32	-	32,86	101,52	-	-	-	12,2	16,6	9,0	11,6	2,22
6.	Фрукты - яблоки	100,0	0,30	-	10,20	41,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	2,2
7	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		33,1	25,1	185,3	1076,5	0,12	0,73	5,43	36,5	172,6	192,3	618,9	11,39
	Полдник													
1.	Кофейны й напиток со сгущенны м молоком	200,0	1,65	1,31	22,86	137,30								
2.	Крендель сахарный	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0	9,0	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	ИТОГО полдник		5,15	7,91	29,46	322,30	9,0	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	ИТОГО 2-х разовое		38,25	33,01	214,76	1398,80	0,12	0,83	5,43	36,5	182,30	204,50	656,40	11,99

"Согласовано"

Управлением Роспотребнадзора по КБР

/Павлов Ж.А./

2020г

Директор

Утверждаю

«Лицей №2»
г.о. Нальчик,

2020г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1СМЕНА) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ МКУ "ДО"
Г.О.НАЛЬЧИК
на 2020-2021 учебный год.

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,88	24,51	124,48	830,72	0,41	21,12	49,00	1,28	232,50	496,55	215,75	9,37

день: 2 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		35,00	38,44	100,36	887,42	0,38	6,15	152,7 2	1,34	266,84	494,54	121,63	5,23

день: 3 среда

возрастная

категория: 7-11 лет

268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		24,20	31,02	99,75	782,91	0,25	36,73	52,08	1,55	171,94	319,75	112,97	5,65

день: 4 четверг

возрастная

категория: 7-11 лет

230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		27,08	20,07	111,42	753,76	0,26	4,26	85,64	1,15	112,20	353,23	95,70	3,70

день: 5 пятница

возрастная

категория: 7-11 лет

294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79

379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		29,38	27,80	115,81	830,34	0,44	5,02	89,13	1,22	240,39	382,53	116,44	6,43

день: 6 суббота

возрастная

категория: 7-11 лет

243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		24,58	39,12	101,59	866,72	0,41	46,38	56,40	2,26	313,74	454,35	164,33	5,69

неделя: 2

день: 7 понедельник

возрастная

категория: 7-11 лет

279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,88	24,51	124,48	830,72	0,41	21,12	49,00	1,28	232,50	496,55	215,75	9,37

день: 8 вторник

возрастная

категория: 7-11 лет

288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34

	огурцов													
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		35,00	38,44	100,36	887,42	0,38	6,15	152,72	1,34	266,84	494,54	121,63	5,23

день: 9 среда

возрастная категория: 7-11 лет

268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		24,20	31,02	99,75	782,91	0,25	36,73	52,08	1,55	171,94	319,75	112,97	5,65

день: 10 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		27,08	20,07	111,42	753,76	0,26	4,26	85,64	1,15	112,20	353,23	95,70	3,70

день: 11 пятница

возрастная категория: 7-11 лет

294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65

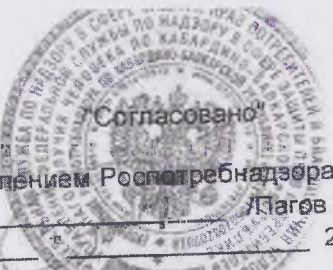
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		29,38	27,80	115,81	830,34	0,44	5,02	89,13	1,22	240,39	382,53	116,44	6,43

день: 12 суббота

возрастная

категория: 7-11 лет

243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		24,58	39,12	101,59	866,72	0,41	46,38	56,40	2,26	313,74	454,35	164,33	5,69



Согласовано
Управлением Роспотребнадзора по КБР
Погов Ж.А./
" " 2020г



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (2 СМЕНА) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ ИКУ "ДО"
Г.О.НАЛЬЧИК
на 2020-2021 учебный год.

день: 1 понедельник
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

сезон:		осенне-зимний					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
№ реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		30,57	27,34	141,94	948,97	0,52	29,37	49,00	1,34	261,70	564,12	243,03	10,50

день: 2 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48

173	Каша вязкая пшениная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46

день: 3 среда

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58

день: 4 четверг

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62

	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53
--	--------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

день: 5 пятница

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		34,87	30,64	133,27	978,59	0,67	10,85	89,13	1,28	283,07	470,63	152,02	8,48

день: 6 суббота

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
101	Суп картофельный с перловкой	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,55	41,83	113,70	952,47	0,50	54,63	56,40	2,32	340,44	510,33	187,11	6,57

день: 7 понедельник

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88		0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76		0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,74	25,47	126,07	613,07	0,51	28,99	39,00	1,31	135,22	490,06	231,85	10,93

день: 8 вторник

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46

день: 9 среда

возрастная

категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58

день:

10 четверг

возрастная

категория:

7-11 лет

	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53