

сезон: весна-лето

СанПиН 2.3/4.3590-20



2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,47	12,71	104,5			0	0,5
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61			0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190			0	0,5
21/4	Пюре гороховое	200	12,33	3,94	36,39	218			0	0,5
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6			15	0

Итого за 'Обед'**37,38 23,82 132,7 862,9****15 1,5****Завтрак**

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	6,34	40,44	238,5				5	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3				10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36				0	0

Итого за 'Завтрак'**14,25 12,28 110,6 597,9****15 0,5**

3 день

Обед

9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,12	5,19	6,98	129				0	0,5
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71				0	0
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	7,45	9,03	115,3				0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01				0	0
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8				0	0,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,78	10,65	15,39	181,2				0	0,5

Итого за 'Обед'**36,6 30,34 124,3 892,8****0 1,3****Завтрак**

-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53				4,88	0
38/10	Школьное молоко	200	5,51	6,08	8,93	111,3				0	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	19,39	26,85	420,2				13	0,5
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61				0	0

Итого за 'Завтрак'**45,13 28,57 81,15 761,3****17,88 0,5**

4 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4				0	0,5
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15				0	0,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138				0	0,5
41/3	Каша перловая с овощами	200	6,55	5,86	49,53	266,9				0	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35				0	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0

6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02				5	0
Итого за 'Обед'			35,92	20,27	153,4	912,5				5	2

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,92	7,08	38,81	244,5				6,25	0,63
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79				5	0
-	Батон	85	6,55	2,55	45,31	229,1				0	0
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1				0	0
Итого за 'Завтрак'			16,72	23,71	93,8	650,5				11,25	0,63

5 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,66	16,76	111,3				0	0,5
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100				0	0,5
4/8	Плов из мяса говядины	300	22,2	24,76	55,07	529,9				0	0,6
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19				10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7				0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35				0	0
Итого за 'Обед'			34,82	36,83	154,3	1068				10	1,6

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,1				1,5	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5				10	0
-	Батон	85	6,55	2,55	45,31	229,1				0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12				0	0
Итого за 'Завтрак'			19,91	16,91	77,47	537,8				11,5	0,5

6 день

Обед

37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,73	4,84	14,4	138,6				0	0,5
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	5,96	8,91	91,56				3	0,5
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)	100	16,55	17,41	8,93	256,6				0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9				0	0,5
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71				0	0

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
Итого за 'Обед'			41,71	32,07	131	951,2			3	2

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6			0	1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
Итого за 'Завтрак'			28,72	26,54	70,99	630,1			10	1

7 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,3	23,13	147,2			0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	21,55	6,41	265,4			0	0,5
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6			15	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15			0	0,5
Итого за 'Обед'			27,28	40,32	120,9	929,5			15	2

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,63	11,4	42,71	307,2			5	0,63
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
Итого за 'Завтрак'			21,13	19,14	90,3	612,2			10	0,63

8 день

Обед

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	14,15	17,75	219,9			0	0,65
-	Огурец соленый	100	0,78	0,1	2,45	14			0	0
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	9,95	12,25	43,64	320,6			0	0,5
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3			0	0,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Обед'			39,54	34,09	122,1	940,7			10	1,65

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	19,39	26,85	420,2			13	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61			0	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8			0	0
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
Итого за 'Завтрак'			44,09	26,07	111,4	844,4			18	0,5

9 день

Обед

-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
44/3	Каша рисовая с овощами	200	5,04	9,53	52,8	316,8			0	0,5
	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	9,9	122,4			0	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53			0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138			0	0,5
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,74	9,69	18,76	186,6			0	0,5
Итого за 'Обед'			38,61	34,13	165,9	1114			0	1,5

Завтрак

29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53			4,88	0
-	Батон	90	6,93	2,7	47,97	242,6			0	0
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	3,35	6,35	13,71	122,9			5	0,63
Итого за 'Завтрак'			10,52	19,95	66,94	485,1			9,88	0,63

10 день

Обед

39/2	Суп фасолевый	250	5,37	5,51	21,81	152,7			0	0,5
41/8	Пудинг из мяса говядины	100	20,28	16,55	1,13	234,4			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
-	Батон	55	4,24	1,65	29,32	148,2			0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61			0	0
Итого за 'Обед'			41,4	28,32	136,1	942,6			5	1,5

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,8				
									5	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
38/10	Школьное молоко	200	5,51	6,08	8,93	111,3			0	0
Итого за 'Завтрак'			16,74	15,01	82,93	529			10	0,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364084756742163294038746300997604489167672715794

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 06.05.2023 по 05.05.2024