Согласовано: _____

Директор МБОУ СОШ№51 Яковлев А.В.
«04» _____12_____ 2021 год

Утверждаю: _____

Дунаева Елена Евгеньевна
«___» _____ 2021 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по столовой МБОУ СОШ№51 по организации питания детей 12-18 лет
осенне-зимний период

МЕНЮ

1 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Каша рисовая вязкая с маслом №510 , 2004 шк	200/10	6,2	3,4	11,5	0,4	47,1	314,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0
	Яйцо отварное	43	5,1	5,5	4,4	0,0	0,3	60,7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком № 693 2004 г.	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0	0	0	760	292,8	526,4	6,08	6,08	6,08	0	0
	Яблоко свежее ТТК № 305	120	0,5	0,0	0,4	0,5	12,7	53,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '	613	**18,3**	**11,8**	**20,0**	**1,8**	**101,2**	**647,5**		**41,40**	**0**	**0**	**0**	**760**	**292,8**	**526,4**	**6,08**	**6,08**	**6,08**	**33**	**0**
	Обед																				
	Салат из белокочанной капусты № 43, 2004 шк.	100	1,2	0,0	5,0	0,0	10,7	89,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0
	Суп с крупой и томатом с мясом № 150, 2004 шк	250/12,5	4,9	3,3	7,3	5,1	16,1	149,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
	Биточки, котлеты, шницель рубленые №451,2004,шк.	100	14,0	13,5	14,0	4,8	16,5	254,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия отварные №516 , 2004 шк.	180	5,9	0,0	5,2	0,7	35,9	213,5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33
	Компот ягодный ТТК№2022/09/16	200	0,2	0,0	0,1	0,0	24,8	90,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Хлеб славянский	30	2,1	0,0	0,3	0,0	11,2	57,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	902,5	**30,5**	**16,8**	**32,2**	**10,9**	**127,9**	**916,4**		**58,60**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**29**	**3,58**
	Итого за день		**48,8**	**28,6**	**52,1**	**12,8**	**229,1**	**1563,9**			**0**	**0**	**0**	**1330**	**512,4**	**921,2**	**10,64**	**10,64**	**10,64**	**62**	**3,58**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632													
	Отклонение		-5,22	28,55	-3,08	12,75	-0,67	-68,11													
	Содержание, % от калорийности		13		31		56														

МЕНЮ

2 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Каша пшенная вязкая с маслом №510 , 2004 шк.	180	7,8	3,0	8,5	1,4	43,4	277,5			11,42	11,42	11,42	2183,13	1008	1595,56	8,62	7,04	7,83	11,38	0
	Чай с сахаром №685, 2004 шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0	0	0	760	292,8	526,4	6,08	6,08	6,08	0	0
	Запеканка из творога с повидлом №366, 2004 шк.	130	14,9	14,6	18,9	0,2	33,7	361,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	0
	Итого за 'Завтрак'	550	**25,7**	**17,5**	**27,7**	**2,0**	**107,9**	**776,8**		**46,08**	**11,42**	**11,42**	**11,42**	**2943,13**	**1300,8**	**2121,96**	**14,7**	**13,12**	**13,91**	**33,08**	**0**
	Обед																				
	Огурец консервированный ТТК №37,шк	100	0,8	0,0	0,1	0,1	2,3	13,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп из овощей с фасолью и мясом, со сметаной № 144, 2004 шк.	250/12,5/10	3,5	3,5	7,1	5,1	24,0	142,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
	Котлеты рубленные из птицы №519,1997	100	16,2	0,7	14,3	5,8	15,3	253,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша рассыпчатая гречневая № 508, 2004 шк	180	5,4	0,0	6,0	2,5	26,0	303,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном №687, 2004 шк.	200/15/7	0,2	0,0	0,1	0,1	14,1	55,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб славянский	30	2,1	0,0	0,3	0,0	11,2	57,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,0	0,3	0,3	17,1	84,4			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Обед'	944,5	**30,9**	**4,2**	**28,2**	**13,8**	**110,0**	**909,1**		**53,92**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**15**	**0,25**
	Итого за день		**56,6**	**21,8**	**55,9**	**15,8**	**217,9**	**1685,9**			**11,42**	**11,42**	**11,42**	**3513,13**	**1520,4**	**2516,76**	**19,26**	**17,68**	**18,47**	**48,08**	**0,25**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632													
	Отклонение		2,6	21,76	0,74	15,75	-11,95	53,897													
	Содержание, % от калорийности		16		31		53														

МЕНЮ

3 день

Номер рец	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Тефтели рыбные с соусом 394/2004 шк.	120	11,5	10,6	11,0	0,2	11,6	181,7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пюре картофельное № 520, 2004	200	4,2	0,9	8,9	0,7	28,2	190,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток лимонный №156,2008	200	0,1	0,0	0,0	0,1	22,1	87,7			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0
	Хлеб славянский	20	1,4	0,0	0,2	0,0	7,4	38,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Завтрак'	550	**19,2**	**11,5**	**20,4**	**1,2**	**82,2**	**561,1**		**39,70**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**24**	**0**
	Обед																				
	Помидоры свежий ТТК№128 шк	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Борщ с капустой и картофелем с мясом №110,2004 шк. (со	250/12,5/10	4,8	3,3	9,4	0,1	14,1	127,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,25
	Тефтели № 462, 2004,шк	110	8,1	7,1	15,4	0,2	10,4	184,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0
	Бобовые отварные №330, 2004 шк	200	14,5	0,0	1,9	1,5	51,2	338,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из вишни	200	0,1	0,0	0,0	0,1	19,9	76,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб славянский	20	1,4	0,0	0,2	0,0	7,4	38,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Обед'	932,5	**32,0**	**10,4**	**27,4**	**2,2**	**120,5**	**852,2**		**60,30**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**18**	**0,25**
	Итого за день		**51,3**	**21,9**	**47,8**	**3,5**	**202,7**	**1413,3**			**0**	**0**	**0**	**1140**	**439,2**	**789,6**	**9,12**	**9,12**	**9,12**	**42**	**0,25**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632													
	Отклонение		-2,75	21,92	-7,42	3,47	-27,14	-218,7													
	Содержание, % от калорийности		17		32		51														

МЕНЮ

4 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Фрикадельки "Петушок" №81,2008,шк	90	12,3	10,6	9,1	3,9	8,1	161,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соус томатный № 587, 2004	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	Макаронные изделия отварные №516 , 2004 шк.	180	5,9	0,0	5,2	0,7	35,9	213,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
	Напиток Витаминка ТТК№2023/10/18	200	0,1	0,0	0,1	0,1	20,6	92,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0
	Итого за 'Завтрак'	550	**20,9**	**10,6**	**16,7**	**5,0**	**80,6**	**563,1**		**38,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**570,0**	**219,6**	**394,8**	**4,6**	**4,6**	**4,6**	**24,5**	**3,0**
	Обед																				
	Салат из квашенной капусты № 17,2008	100	1,5	0,0	4,5	4,5	9,0	80,0			4,0	4,0	4,0	1133,3	266,7	700,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0
	Рассольник ленинградский со сметаной №132, 2004 шк	250/10	2,3	0,2	5,5	4,0	19,2	133,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Гуляш №437/2004	50/50	14,4	0,0	15,6	5,5	3,4	210,5			9,7	9,7	9,7	852,0	696,0	774,0	32,5	5,7	19,1	0,0	0,0
	Каша вязкая гарнирная (пшенная) №302,2004шк	180	3,8	0,1	5,7	1,4	28,5	184,9			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из свежих яблок № 631/1 , 2004 шк	200	0,2	0,0	0,1	0,2	31,5	121,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	920	**27,8**	**0,3**	**32,2**	**16,0**	**123,5**	**891,0**		**61,3**	**16,0**	**16,0**	**16,0**	**2782,5**	**1346,8**	**2064,7**	**45,8**	**13,8**	**29,8**	**30,0**	**0,0**
	Итого за день		**48,7**	**11,0**	**48,9**	**21,0**	**204,1**	**1454,0**			**16,0**	**16,0**	**16,0**	**3352,5**	**1566,4**	**2459,5**	**50,4**	**18,3**	**34,3**	**54,5**	**3,0**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,0	0,0	55,2	0,0	229,8	1632,0													
	Отклонение		-5,3	11,0	-6,3	21,0	-25,7	-178,0													
	Содержание, % от калорийности		14,0		31,0		55,0														

МЕНЮ

5 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Котлеты рубленые №451,2004,шк.	75	12,0	10,1	9,9	0,2	12,4	185,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный № 587, 2004 шк.	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0
	Каша вязкая гарнирная (пшенная) №302, 2004, шк	200	5,6	0,1	6,3	1,6	31,7	205,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Яблоко свежее ТТК № 305	120	0,5	0,0	0,4	0,5	12,7	53,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	675	**20,9**	**10,2**	**19,1**	**2,6**	**86,5**	**593,5**		**40,97**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**15,5**	**0**
	Обед																				
	Огурец свежий ТТК № 127.	100	0,78	0	0,1	0	3,4	15,5451			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп с макаронными изделиями с курой №147, 2004 шк.	250/25	8,58	5,93	9,4	5,2	17,36	186,689			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Запеканка картофельная ТТК№391	250	19,6	0,0	22,3	0,0	47,4	439,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за "Обед"	905	**34,8**	**5,9**	**32,6**	**5,6**	**113,9**	**855,0**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	30,0	0,0
	Итого за день		**55,6**	**16,1**	**51,6**	**8,2**	**200,4**	**1448,5**			**0**	**0**	**0**	**1520**	**585,6**	**1052,8**	**12,16**	**12,16**	**12,16**	**35,5**	**2**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632													
	Отклонение		1,64	16,11	-3,56	8,24	-29,45	-183,452													
	Содержание, % от калорийности		15		29		55														

МЕНЮ

6 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.																
	Завтрак																					
	Биточки Ежик № 234, 2004 Удм	50	9,5	9,7	8,2	0,1	7,7	149,3			4,0	4,0	4,0	1890,8	1172,4	1531,6	12,3	7,0	9,7	0,0	0,0	
	Соус томатный № 587, 2004 шк.	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
	Каша гречневая вязкая (гарнирная) № 508, 2004 шк	200	6,0	0,0	6,7	2,8	31,5	201,6			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0	
	Яблоко свежее ТТК № 305	100	0,4	0,0	0,4	0,5	10,6	44,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за 'Завтрак'	620	**18,7**	**9,7**	**18,5**	**3,7**	**79,5**	**544,8**		**38,0**	**4,0**	**4,0**	**4,0**	**2460,8**	**1392,0**	**1926,4**	**16,8**	**11,6**	**14,2**	**15,5**	**0,0**	**0,0**
	Обед																					
	Салат из белокочанной капусты № 43, 2004 шк.	100	1,5	0,0	5,0	0,0	10,7	89,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом №139, 2004 шк.	250/12,5	6,7	3,4	5,9	5,6	20,9	175,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	
	Котлета "Детская",№ 75,2008,шк	100	15,6	13,7	13,6	4,7	11,9	230,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Соус томатный № 587, 2004 шк.	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
	Макаронные изделия отварные №516 , 2004 шк.	180	5,9	0,0	5,2	0,0	35,9	213,5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33	
	Напиток лимонный №156,2008	200	0,1	0,0	0,0	0,1	22,1	85,2			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0	
	Итого за 'Обед'	922,5	**32,4**	**17,1**	**32,0**	**10,7**	**117,5**	**889,7**		**62,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**570,0**	**219,6**	**394,8**	**4,6**	**4,6**	**4,6**	**15,5**	**0,3**	
	Итого за день		**51,1**	**26,8**	**50,5**	**14,4**	**197,0**	**1434,4**			**4,0**	**4,0**	**4,0**	**2840,8**	**1538,4**	**2189,6**	**19,9**	**14,6**	**17,3**	**31,0**	**0,3**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,0	0,0	55,2	0,0	229,8	1632,0														
	Отклонение		-2,9	26,8	-4,7	14,4	-32,8	-197,6														
	Содержание, % от калорийности		15,0		32,0		53,0															

МЕНЮ

7 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Каша овсяная вязкая №510, 2004 шк.	200	9,3	3,3	7,0	2,9	48,2	284,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0
	Омлет натуральный №112,2008,шк.	125	10,5	11,2	12,6	0,0	2,6	165,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Напиток шиповника ТТК№ 134 ,шк.	200	0,3	0,0	0,1	0,1	27,8	106,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0
	Итого за 'Завтрак'	555	**22,2**	**14,5**	**19,9**	**3,3**	**91,4**	**619,3**		**43,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**570,0**	**219,6**	**394,8**	**4,6**	**4,6**	**4,6**	**37,0**	**0,0**
	Обед																				
	Огурец консервированый ТТК №37,шк	100	0,8	0,0	0,1	0,1	2,3	13,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №137, 2004 шк.	250/10	4,1	1,9	5,7	0,4	23,6	124,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Жаркое по-домашнему (филе куриное) ТТК№2023/10/17	300	22,3	0,0	22,0	18,5	38,0	452,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из вишни ТТК№2023/10/29	200	0,1	0,0	0,0	0,1	19,9	76,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,3	17,1	84,4			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Хлеб славянский	30	2,1	0,0	0,3	0,4	11,2	57,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	930	**32,3**	**1,9**	**28,5**	**19,7**	**112,1**	**807,9**		**56,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**570,0**	**219,6**	**394,8**	**4,6**	**4,6**	**4,6**	**15,0**	**0,0**
	Итого за день		**54,5**	**16,4**	**48,4**	**23,0**	**203,5**	**1427,2**			**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1140,0**	**439,2**	**789,6**	**9,1**	**9,1**	**9,1**	**52,0**	**0,0**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590 20 12 лет и старше)		54,0	0,0	55,2	0,0	229,8	1632,0													
	Отклонение		0,5	16,4	-6,8	23,0	-26,3	-204,8													
	Содержание, % от калорийности		18		28		55														

МЕНЮ

8 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Помидоры свежие ТТК№128шк	60	0,6	0,0	0,1	0,0	2,8	14,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрикадельки в соусе №469, 2004	55/50	9,6	6,7	14,2	4,9	10,6	187,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0
	Бобовые отварные №330,2004шк	180	13,1	0,0	1,7	1,3	46,1	304,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,99
	Напиток апельсиновый №157,2008	200	0,1	0,0	0,0	0,0	22,7	92,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Завтрак'	605	**26,3**	**6,8**	**16,3**	**6,6**	**99,2**	**683,7**		**42,76**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**20,5**	**2,99**
	Обед																				
	Салат из квашенной капусты № 17,2008	100	1,5	0,0	4,5	4,5	9,0	80,0			4,0	4,0	4,0	1133,3	266,7	700,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №124/1, 2004 шк	250/10	1,9	0,2	9,2	7,7	11,5	132,3			3,3	3,3	3,3	320,5	158,0	239,3	7,0	1,8	4,4	0,0	0,0
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски №454, 2004шк	100	15,0	14,7	10,6	3,6	8,0	186,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша рассыпчатая гречневая № 508, 2004 шк	180	6,8	0,0	7,1	2,5	52,7	303,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	920	**31,0**	**15,0**	**32,1**	**18,6**	**126,9**	**915,3**		**57,24**	**5**	**2,3**	**3,65**	**1292,5**	**389,6**	**841,05**	**11,7**	**11,56**	**11,63**	**20**	**0**
	Итого за день		**57,3**	**21,7**	**48,4**	**25,2**	**226,1**	**1599,0**			**5**	**2,3**	**3,65**	**1862,5**	**609,2**	**1235,85**	**16,26**	**16,12**	**16,19**	**40,5**	**2,99**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,0	0,0	55,2	0,0	229,8	1632,0													
	Отклонение		3,3	21,7	-6,8	25,2	-3,7	-33,0													
	Содержание, % от калорийности		14,0		33,0		53,0														

МЕНЮ

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Каша "Дружба" молочная №119,2008	210	7,1	2,2	11,5	0,8	43,2	302,7			8,06	8,06	8,06	1759,08	819,23	1289,16	5,89	4,05	4,97	4,67	0
	Чай с лимоном №687, 2004 шк.	222	0,2	0,0	0,1	0,1	14,1	55,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Булочка сдобная с маслом и сыром ТТК №2022/09/19	50/10/30	11,9	8,8	12,0	4,2	25,5	313,1			0	0	0	1500	1110	1305	4,59	2,91	3,75	2,76	0,48
	Итого за 'Завтрак '	522	**19,3**	**11,0**	**23,5**	**5,0**	**82,8**	**671,4**		**795,83**	**8,06**	**8,06**	**8,06**	**3259,08**	**1929,23**	**2594,16**	**10,48**	**6,96**	**8,72**	**22,43**	**0,48**
	Обед																				
	Салат " Сезонный"№ 13 Уд.2004	100	0,9	0,0	5,0	5,0	10,8	82,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0
	Пуштые шыд (суп картофельный со взбитым яйцом) с курой № 109, 2004 Удм,	250/12,5	6,5	4,2	6,1	2,9	19,1	154,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты или биточки рыбные №388, 2004, шк.	100	11,0	11,2	10,1	8,5	14,1	185,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8
	Пюре картофельное № 520, 2004 шк.	200	4,2	0,9	8,9	0,7	28,2	190,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из свежих яблок № 631, 2004 шк.	200	0,2	0,0	0,1	0,2	26,0	100,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
	Итого за 'Обед '	842,5	**28,4**	**16,3**	**30,9**	**17,6**	**130,2**	**873,7**		**56,55**	**0**	**0**	**0**	**380**	**146,4**	**263,2**	**3,04**	**3,04**	**3,04**	**28**	**0**
	Итого за день		**47,6**	**27,3**	**54,4**	**22,6**	**212,9**	**1545,1**			**0**	**0**	**0**	**950**	**366**	**658**	**7,6**	**7,6**	**7,6**	**43**	**0**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,0	0,0	55,2	0,0	229,8	1632,0													
	Отклонение		-6,4	27,3	-0,8	22,6	-16,9	-86,9													
	Содержание, % от калорийности		14,0		30,0		55,0														

МЕНЮ

10 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
	Завтрак																				
	Салат из белокочанной капусты № 43, 2004 шк.	60	0,9	0,0	3,0	0,0	6,4	53,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
	Плов из птицы ТТК 30/2018 шк	250	18,6	11,9	17,4	13,0	59,1	463,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685 , 2004 шк.	200	0,2	0,0	0,0	0,0	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Завтрак '	540	**21,8**	**11,9**	**20,6**	**13,3**	**92,1**	**633,2**			**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**15**	**0**
	Обед																				
	Огурец свежий ТТК № 127	100	0,8	0	0,1	0	3,4	15,5			2,4	2,4	2,4	680	160	420	0,16	0,16	0,16	0	0
	Борщ с капустой и картофелем с мясом №110,2004 шк.(со сметаной)	250/12,5/10	4,8	3,3	9,4	0,1	14,1	127,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,25
	Тефтели куриные в соусе ТТК№2023/11/01	60/50	8,6	0,0	9,7	0,0	10,4	164,2													
	Макаронные изделия отварные №516 , 2004 шк.	200	6,6	0,0	5,8	0,0	39,9	237,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33
	Напиток шиповника ТТК№134	200	0,3	0,0	0,1	0,1	27,8	106,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
	Итого за 'Обед '	962,5	**27,1**	**3,3**	**27,8**	**0,6**	**127,5**	**817,2**		**56,34**	**0**	**0**	**0**	**570**	**219,6**	**394,8**	**4,56**	**4,56**	**4,56**	**26,5**	**0,25**
	Итого за день		**48,9**	**15,2**	**48,4**	**13,9**	**219,7**	**1450,4**			**8,06**	**8,06**	**8,06**	**3829,08**	**2148,83**	**2988,96**	**15,04**	**11,52**	**13,28**	**48,93**	**0,73**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,0	0,0	55,2	0,0	229,8	1632,0													
	Отклонение		-5,1	15,2	-6,8	13,9	-10,1	-181,6													
	Содержание, % от калорийности		12		38		50														