

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа "Средняя школа п. Красное"

Утверждено
приказом ГБОУ НАО "СШ п. Красное"
от 31 августа 2022 года № 65-ОД

**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12-18 лет
(горячие завтраки)**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100		1,1	4,2	2,5	52,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
САЛАТ	50	40				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100		7,1	1,4	3,7	110,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		4,72				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	81	64,8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		8,1				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,3	6,2	21,3	154,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬ	210	126				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30		1,2	3,2	4,4	51,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,03 шт.	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45		4,7	2,0	21,4	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,06 шт.	45				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		0,6		22,7	93,2
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
			20,1	17,9	88,1	649,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		680	20,1	17,9	88,1	649,7

ДЕНЬ 2

	Выход	Химический состав	Энергетическ
--	-------	-------------------	--------------

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250		6,3	11,8	28,1	243,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
САХАР ПЕСОК	4	4				
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,3	9,8	14,7	156,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		29,2				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,2	3,2	12,4	106,7
КАКАО-ПОРОШОК	4	4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	171	171				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,2	0,0	67,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	21	20				
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30		1,2	9,3	17,7	159,0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	30				
			24,3	45,2	94,0	910,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		740	24,3	45,2	94,0	910,2

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,8	3,5	2,4	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
Укроп сушеный	0,3	0,3				
Петрушка сушеная	0,3	0,3				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	95	94,03				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4				
БИГОС С МЯСОМ	220		10,8	7,0	10,8	174,2
БАЗИЛИК	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ПЕТРУШКА	0,03	0,03				
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	50	42,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,6	142,88				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,6	19,82				
МОРКОВЬ	21,4	16,05				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
СОК 0,2	200		0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45		3,5	0,3	12,6	51,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
БАНАН	100		0,6	0,2	12,9	56,0
БАНАН	108,3	100				
			18,0	12,2	73,4	482,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		690	18,0	12,2	73,4	482,5

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,1	5,2	4,3	70,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	83,8	82,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
БЕФСТРОГАНОВ	120		15,8	6,8	6,0	183,0
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	80	68				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,38	10,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ	180		2,5	6,9	19,3	149,4
Укроп сушеный	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	189	113,4				
МОРКОВЬ	11,73	8,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45		4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
			26,5	21,9	71,4	624,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		670	26,5	21,9	71,4	624,6

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	20	13,2	10,2	16,9	166,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20				
ИЗЮМ	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	144,2	144,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КРУПА МАННАЯ	12	12				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,8	5,6	12,4	107,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,7	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25				
СНЕЖОК	200		5,2	5,0	22,0	124,0
СНЕЖОК 2,5%	200	200				

ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
АПЕЛЬСИН		100	0,6	0,2	12,9	56,1
АПЕЛЬСИН	100	100				
			27,8	26,1	85,0	614,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		775	27,8	26,1	85,0	614,4

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	0,3	2,5	7,7	56,2
СВЕКЛА	155	116,25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		120	12,7	6,5	6,7	164,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МОРКОВЬ	16,71	12,53				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14,03				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	111	88,8				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,1	5,4	25,1	161,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	264	158,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6		22,7	93,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203				
			23,6	17,4	95,8	663,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		670	23,6	17,4	95,8	663,8

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,8	0,1	2,5	14,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	101	100				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		100	9,5	4,3	11,3	140,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МЯСО ПТИЦЫ (ГОЛЕНЬ)	142,7	132,71				
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)		180	2,8	4,4	15,1	111,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,28				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬ	110	66				

МОРКОВЬ	16,53	12,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
СОК 0,2		200	0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200				
ГРУША		100	0,4	0,3	10,0	45,6
ГРУША	111,1	100				
			20,6	12,4	95,1	590,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		750	20,6	12,4	95,1	590,9

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,2	0,2	3,8	24,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,8	100,3				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	7,3	7,9	3,4	113,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10				
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	99,3				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,9	5,9	35,7	227,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65	64,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,2	12,9	56,0
ЯБЛОКИ	100	100				
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,1		17,1	70,8
БРУСНИКА	20,41	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186				
САХАР ПЕСОК	11	11				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45				
			20,8	17,2	106,5	679,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		750	20,8	17,2	106,5	679,6

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ		100	0,8	2,8	7,7	70,2
Укроп сушеный	0,4	0,4				

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20	19,8				
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	33,3	25				
САЛАТ	38,3	30,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,3	15,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
Петрушка сушеная	0,7	0,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,7				
КОТЛЕТА " ДОМАШНЯЯ"		100	10,3	7,0	8,4	171,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		14,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18				
ФАРШ ОЛЕНИЙ	80	72				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,34				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,72				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180	5,0	5,3	35,0	208,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,7	52,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	0,9	1,7	5,0	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
МОРКОВЬ	18	13,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	4,4	2,0	19,2	109,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	11,7	50,0
ЯБЛОКИ	47,5	41,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172				
САХАР ПЕСОК	8	8				

			23,7	19,9	99,1	712,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		675	23,7	19,9	99,1	712,8

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		3,8	5,4	22,8	182,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	128	128				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
САХАР ПЕСОК	4	4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,2	4,3	12,4	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5	5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	151	151				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,2	3,7	14,6	101,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		0,9	5,1	0,9	52,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
СНЕЖОК	200		5,2	5,0	22,0	124,0
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
			21,0	28,4	82,9	680,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		710	21,0	28,4	82,9	680,3

	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1 день	680,0	20,1	17,9	88,1	649,7	
2 день	740,0	24,3	45,2	94,0	910,2	
3 день	690,0	18,0	12,2	73,4	482,5	
4 день	670,0	26,5	21,9	71,4	624,6	
5 день	775,0	27,8	26,1	85,0	614,4	
6 день	670,0	23,6	17,4	95,8	663,8	
7 день	750,0	20,6	12,4	95,1	590,9	
8 день	750,0	20,8	17,2	106,5	679,6	
9 день	675,0	23,7	19,9	99,1	712,8	
10 день	710,0	21,0	28,4	82,9	680,3	
Всего за 10 дней	7 110,0	226,4	218,7	891,3	6 608,8	
Среднее за 1 день	711	22,638	21,866	89,128	660,884	
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	550	22,5	21,8	89	660	

% выполнения	129,3	100,6	100,3	100,1	100,1	

Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20

18-22,5

18,4-23

76,6-95,75

544-680

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа "Средняя школа с.Оксино"

Утверждено
приказом ГБОУ НАО "СПШ с.Оксино"
от 30 июня 2023 года

Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет
(горячие завтраки)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ		100	0,7	5,0	3,7	62,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,3				
УКРОП СУШЕНЫЙ	0,5	0,5				
ПЕТРУШКА СУШЕНАЯ	0,5	0,5				
САЛАТ	30	24				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,9				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		100	7,1	1,4	3,7	110,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		3,62				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	79,3	63,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		8,1				
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,6	6,8	28,4	190,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬ	210	126				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
СОУС МОЛОЧНЫЙ		30	0,7	1,1	3,5	30,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	2,1	0,9	9,5	54,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	0,6		22,7	93,2
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	19,5	19,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		650	16,5	16,0	81,2	592,8

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		200	5,0	9,4	22,5	194,4
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2				
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	128	128				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,3	9,8	14,7	156,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		29,2				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,2	3,2	14,0	125,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	0,9	5,1	0,9	52,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		25	1,0	7,8	14,8	132,5
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	25				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		695	18,7	41,0	85,6	826,5

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	6,8	2,4	73,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
Укроп сушеный	0,3	0,3				
Петрушка сушеная	0,3	0,3				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	96	95				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
БИГОС С МЯСОМ		200	9,8	6,4	9,8	158,4
Базлик	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
Петрушка сушеная	0,03	0,03				
ПФ КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОПЧАСТЬ	50	42,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,6	142,88				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,6	19,82				
МОРКОВЬ	21,4	16,05				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
СОК 0,2		200	0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	3,2	1,4	14,3	82,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
БАНАН		100	0,6	0,2	12,9	56,0
БАНАН	108,3	100				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		650	16,3	15,8	71,7	513,9

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,9	50,2				
БЕФСТРОГАНОВ		100	12,9	5,7	4,3	153,9
ПФ КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОПЧАСТЬ	76,8	65,28				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,48	10,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ		180	2,5	8,2	19,3	161,0
Укроп сушеный	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬ	162	113,4				
МОРКОВЬ	11,64	8,76				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,68	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	3,2	1,4	14,3	82,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		580	21,1	16,1	57,7	494,4

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		180	13,2	10,2	16,9	249,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20				
ИЗЮМ	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	150	150				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КРУПА МАННАЯ	12	12				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,465				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	5,6	12,4	107,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,7	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25				
СНЕЖОК		200	5,2	5,0	22,0	124,0
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
САХАР ПЕСОК	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
АПЕЛЬСИН		100	0,8	0,3	16,8	72,9
АПЕЛЬСИН	100	100				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		770	27,6	26,0	86,5	701,3

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	0,3	2,5	7,7	56,2
СВЕКЛА	155	124				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	10,6	2,7	5,6	129,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МОРКОВЬ	16,7	12,53				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14,03				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	111	88,8				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,1	5,4	25,1	161,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ	270	158,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	3,2	1,4	14,3	82,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6		22,7	93,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	19	19				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		630	19,5	12,7	85,1	574,6

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		100	9,5	4,3	11,3	140,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
Мясо птицы (голень)	132,7	123,41				
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)		180	2,8	4,4	15,1	111,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,5	2,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ	94,32	66				
МОРКОВЬ	15,48	12,36				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,04	39,96				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,68	14,04				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	3,2	1,4	14,3	82,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
СОК 0,2		200	0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		580	17,8	11,2	74,3	484,2

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,9	50,3				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	7,3	7,9	3,4	113,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10				
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	99,3				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,9	5,9	35,6	187,2

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65	64,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,2	12,9	56,0
ЯБЛОКИ	100	100				
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,1		17,1	70,8
БРУСНИКА	20,41	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186				
САХАР ПЕСОК	11	11				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	3,2	1,4	14,3	82,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		680	18,2	16,2	94,9	573,5

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ		100	0,8	2,8	7,7	70,2
УКРОП СУШЕНЫЙ	0,4	0,4				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,9				
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	20	15				
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	38	30,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ПЕТРУШКА СУШЕНАЯ	0,4	0,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,8				
КОГЛЕТА "ДОМАШНЯЯ"		100	10,3	7,0	8,4	171,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		14,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18				
ФАРШ ОЛЕННИЙ	80	72				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		3,62				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180	5,0	5,3	35,0	208,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	63,96	63,96				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,68	52,68				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	1,0	0,9	2,7	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
МОРКОВЬ	18	13,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		10	1,1	0,5	4,8	27,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		10				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	11,5	49,0
ЯБЛОКИ	45	39,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172				
САХАР ПЕСОК	8	8				

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		640	20,1	17,4	79,8	600,9
-----------------------	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ		200	3,8	5,4	22,8	182,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189,9	189,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,2	4,3	12,4	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5	5				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30	1,6	3,7	10,5	81,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		21,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,2	0,0	67,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	21	20				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,7	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		40,25				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20				
СНЕЖОК		200	5,2	5,0	22,0	124,0
СНЕЖОК 2,5%	200	200				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		710	23,8	28,5	77,9	674,8

	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1 день	650,0	16,5	16,0	81,2	592,8	
2 день	695,0	18,7	41,0	85,6	826,5	
3 день	650,0	16,3	15,8	71,7	513,9	
4 день	580,0	21,1	16,1	57,7	494,4	
5 день	770,0	27,6	26,0	86,5	701,3	
6 день	630,0	19,5	12,7	85,1	574,6	
7 день	580,0	17,8	11,2	74,3	484,2	
8 день	680,0	18,2	16,2	94,9	573,5	
9 день	640,0	20,1	17,4	79,8	600,9	
10 день	710,0	23,8	28,5	77,9	674,8	
Всего за 10 дней	6 585,0	199,5	200,8	794,6	6 037,0	
Среднее за 1 день	658,5	19,949	20,084	79,462	603,696	
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	500	19,25	19,75	79,3	587,5	
% выполнения	131,7	103,6	101,7	100,2	102,8	

Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5