ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПРИМЕРНОЕ ПРИМЕРГОЬ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ " МЕНЮ Краснофлотская СШ" Олефир О.Л.

,	r	•		возрастная категория : 12-18 лет сезон : осень-зима									
Vanana	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Bec	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	NΩ	Llaus		
Неделя	недели	-	закуска	ьлюда Овощи натуральные по сезону (огурцы)	блюда, г 100	0.80		1.70	10.00	рецептуры 70/71	цена		
'				Макароны отварные с	180	12.18	15.43	32.80	301.00			₩	
			гор.блюдо Напиток	сыром Сок фруктовый	200		0.00	20.40	84.80	204 389		#	
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582			
			хлеб	Хлеб ржанной Фрукты свежие	30	!	0.45	12.03	61.80	574		#	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338		Щ	
												₩.	
1			итого		630	18.28	18.34	93.61	587.6		0	#	
'		04		Салат из отварной	100	1.41	6	8.26	92.8	52		₩	
	1	Обед	закуска	свеклы Суп картофельный с	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102		##-	
			1 блюдо	бобовыми (горохом) Говядина, тушенная в	100	15.27	22.1	15	264	264		#	
			2 блюдо гарнир	сметане Рис отварной	180	4.38	6.44	44.04	251.60	304		₩.	
			напиток	Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465		░	
			хлеб хлеб	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	60 30	4.62 2.40		29.7 12.03	141.6 61.80	573 574		#	
												Щ	
			итого)		36.37			1048.05		0	#	
1	1 2	Итого з	за день:		1550	54.65	61.58	232.78	1635.65		0	₩	
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом135/30	165	16.2	14.4	22.79	315.3	223		#	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462		╫	
			хлеб Фрукты	Бутерброд с повидлом Фрукты свежие	55 150	2.40 0.60		27.83 14.70	156.00 70.50	2 338		₩	
			TP)	, p,								╙	
			итого	<u> </u>	570	22.5	21.77	79.12	645.8		0	₩	
				Овощи натуральные								\blacksquare	
	2	Обед	закуска	по сезону (помидор) Борщ с капустой и	100	1.10	0.20	3.80 11.29	22.00 119.75	70/71 82		₩.	
			4 4	картофелем со	200	2.00	0.42	11.23	113.73	02			
			1 блюдо	сметаной 250/10 Биточки рыбные с								₩	
			2 блюдо гарнир	маслом сливочным Каша пшеничная вязкая	105 180		14.75 5.04	15.25 29.46	244.4 182.88	234 303			
			напиток	Сок фруктовый (яблочный) Хлеб пшеничный	200	1 4.62	0	20.4	84.8 141.6	389 573			
			хлеб хлеб	хлеб пшеничный хлеб ржаной	30	2.40		12.03	61.80	574		Ш	
												#	
	2	Итого з	итого за день:		910 1480		27.34 49.11	121.93 201.05	857.23 1503.03		0	\blacksquare	
	-			Каша молочная из								₩	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177			
			кисломол гор напиток	Сыр (порциями) Чай с сахаром	30 210	6.96 0.20		0.00 9.30	108.00 38.00	15 457		ĮĮ.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60 40	4.56	0.48	29.52	100.00	573 574		╙	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574		Ш	
			итого	1	550	21.01	20.91	102.85	643.4		0	₩	
	2	Обед										₩	
	Ĭ		1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2.7	2.84	17.45	118.25	103		₩	
				Котлета из говядины с	105	15.75	23.1	13.67	328.3	268	Н	₩	
			2 блюдо гарнир	маслом сл.100/5 Картофельное пюре	180		5.76	24.53	164.7	312	Н	₩.	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	32.01	132.8	349			
			хлеб хлеб	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	60 40	4.62 3.20	0.48	29.7 16.04	141.6 82.40	573 574		#	
ļ				Фрукты свежие						338	Н	.	
<u> </u>			фрукты	(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47		Н	₩	
	3	Итого з	итого за день:		935 1485	30.94 51.95	33.28 54.19	143.2 246.05	1015.05 1658.45		0		
	Ž											╙	
1	4		закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1.10		3.80	22.00	70/71		Ш	
			2 блюдо	Омлет натуральный Кофейный напиток с	116 200	10.78 2.80	19.20 2.50	2.04 13.60	264.00 88.00	210 465		#	
-			гор.напиток хлеб	молоком Хлеб пшеничный	60		0.48	29.52	100.00	573	Н	#	
-			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20		16.04	82.40	574		#	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338		Ш	
			итого		616	22.84	23.38	74.8	603.4		Н	₩	
		Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	H	₩	
			1 блюдо	Суп из овощей Печень по -	250	2	4.52	6.32	74	116		₩	
<u> </u>			2 блюдо	строгановски	100	13.2	11.23	13.52	185	255		Ш.	

		Итого з Завтрак	напиток хлеб булочное итого а день:	вазкая Сок фруктовый (яблочный) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ватрушка с творогом Рагу овощное			0.30 2.8	20.4 19.68 8.02 21.7	93.6 41.20 144	389 573 338 531		
	5	Итого з Завтрак	хлеб хлеб булочное итого а день: гарнир	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ватрушка с творогом	20 60 950	1.60 7.8	0.30 2.8	8.02	41.20	338		
	5	Итого з Завтрак	булочное итого га день: гарнир	Ватрушка с творогом	950	7.8	2.8					
	5	Итого з Завтрак	итого гадень: гарнир		950							
	5	Завтрак	а день:			35.13		101.04	000.0		_	
				Рагу овощное		57.97		121.24 196.04	892.2 1495.6		0	
					180	3.42	7 74	40.70	177.00	177		
	C			Котлета мясная с маслом сливочным					328.30	268		
	Q		2 блюдо	100/5		15.75						
	C	ŀ	гор.напиток хлеб	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	210 60	0.20 4.56		9.30 29.52	38.00 100.00	457 573		
	C			хлеб ржаной Фрукты свежие	40 100	3.20 0.4	0.60	16.04 9.8	82.40 47	574 338		
				Фрукты овежне						550		
		Обед	итого		695	27.53	32.42	119.03	772.7		H	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2.1	5.12	16.6	120.75	96		
		İ		Рыба тушенная в томате с овощами	140	13.7	2.3	6.7	103	229/299		
			2 блюдо	90/50	100	0.07	E 70	04.50	164.7	312		
			гарнир булочное	Картофельное пюре Кондитерское изделие	180 20	3.67 1.5	1.96	24.53 16.88	83	582	H	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	32.01	132.8	349		
			хлеб хлеб	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	40 20	3.04		19.68 8.02	93.6 41.20	573 338	耳	
				л. оо рланои		1.60	0.30			JJ0	Ħ	
 	5	Итого з	итого а день:		850 1545	26.21 53.74	15.86 48.28	124.42 243.45	739.05 1511.75		0	
				7								
				Каша молочная из крупы пшенной с	210	8.19	11.90	46.19	326.00			
2	6	Завтрак	гор.блюдо			5.15		.5.15		177		
			гор.напиток	Кофейный напиток с	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465		
				Фрукты свежие Кондитерские изделия	100 20	0.4	0.4 1.96	9.8 16.88	47 83	338 582	\square	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573		
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	Н	
			итого		630	20.65	17.84	132.03	726.4		0	
		260.0	2247042	Салат из квашеной	100	1.6	6	8.2	156	9	Ħ	!!!
		Обед		капусты с луком Суп картофельный с	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101	\dashv	
				крупой Котлета из курицы с	105	16.64	16	15.54	273	294	H	
		ļ	2 блюдо	маслом сливочным100/5								
				Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.7	202.14	309		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342		
			хлеб хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35 40		0.28	17.22 16.04	81.9 82.4	573 574		
			xileo	жлео ржаной	40	5.2	0.0	10.04	02.4	374		
			итого		910	32.85	31.17	128.71	995.79		0	
	6	Итого з	а день:		1540	53.5	49.01	260.74	1722.19		0	
2	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	耳	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11.65				290/331	Ц	
				Пюре картофельное со сливочным маслом	180		5.76		164.7	312	Ш	
			гор.напиток хлеб	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	210 60	0.20 4.56		9.30 29.52	38.00 100.00	457 573	H	
		L	хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20		16.04	82.40	574	耳	
					000	04.61	05.0	00.0	040 3			
	\dashv		итого			24.28	∠5.6	99.9	646.1		0	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6.3	3.57	14.6	115.75	113		
				т постоя Шницель натуральный рубленный	100	18.1	35.8	9.8	341	319	Ħ	
			гарнир	Рагу из овощей		3.42		40.70 20.4	177.00	177	耳	
			напиток хлеб	Сок фруктовый Хлеб пшеничный	200 60	1 4.62		29.7	84.8 141.6	389 573	Н	
			хлеб кисломол	хлеб ржаной Сыр порциями	40 20	3.2 4.64	0.6 5.9	16.04 0	82.4 72	574 15	\dashv	
			булочное	кондитерское изделие Фрукты свежие	20	1.5	1.96	16.88 9.8	83 47	582 338	耳	
				. PJ. C. D.						330		
-	7	Итого з	итого адень:			42.78 67.06		148.12 248.02	1097.55 1743.65		0	
				Овощи натуральные							\Box	
2	8	Завтрак		по сезону (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	70/71		
				Рыба тушенная с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229/299	Ħ	
			гарнир	Рис отварной	180 210	4.38	6.44	44.04 9.30	251.60 38.00	304	耳	
		•		Чай с сахаром Фрукты свежие						457 338	\forall	
			фрукты хлеб	(яблоко) Хлеб пшеничный	100 60	0.40 4.56	0.48	9.80 29.52	47.00 100.00	573	\boxminus	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	H	
	4		итого		790	23.59	13.17	116.3	646		0	
	-	Обед									H	

<u> </u>				Борщ с капустой,	260	2.06	6.42	11.29	119.75	82		
		1		картофелем и сметаной250/10								
		Ė		Жаркое по -	240	22.56	17.16	30.96	368.4	328		
-		2		домашнему Кофейный напиток с								
			напиток	молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465		
				Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 40	3.04		19.68 16.04	93.6 82.4	573 574	\sqcup	
		f		Фрукты свежие	70	0.2	0.0	10.04	02.4	338	\vdash	
		d	фрукты	(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47			
			итого		880	34.06	27.4	101.37	799.15		\vdash	
	8	Итого за			1670	57.65	40.57	217.67	1445.15			
				Овощи натуральные								
2	9	Завтрак з		по сезону (огурец)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70/71		
		2	2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13 26	11.23	13.52	185.00	255		
		Ē	Олюдо	Каша вязкая	180	5.49		24.6	174.6	303	H	
		<u>r</u>	арнир	гречневая		E 90	E 00	8.00	100.00			
		н	апиток	Кисломолочный продукт	200	5.60	5.00	8.00	100.00	386		
				Хлеб пшеничный	60		0.48	29.52	100.00	573		
		×	клеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	\vdash	
			итого		680	33.11	23.41	93.38	652		П	
	9	Обед 3	акуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	\vdash	
		<u> </u>		Суп картофельный с	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101		
		1		крупой Котлета рыбная с							Н	
				маслом сливочным								
ļ		2		100/5 Макаронные изделия	105 180	12.4 6.62	14.75 5.42	15.25 31.73	244.36 202.14	234 309	\vdash	
		r		отварные								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	138.2	349		
				Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	H	
		×		Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574		
		d	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338		
				,								
	9	Итого за	итого элень:		995 1675	27.71 60.82		135.12 228.5	945.85 1597.85		0	
	Ü											
2	10	Завтрак з		Салат из свежей белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	45		
			арнир	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312		
		9	2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278		
				Сок фруктовый	200	1	0	20.4	84.8	389	H	
				Хлеб пшеничный	60		0.48	29.52	100.00	573		
		×	клеб	Хлеб ржаной	40	3.20	บ.ชป	16.04	82.40	574	\vdash	
			итого		690	21.97	27.53	112.36	767.3		0	
	10	Обед		Рассольник	250	21	5.12	16.6	120.75	96	0	
		1	блюдо	ленинградский							Ľl	
		,	2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14.76	9.84	29.76	267.6	375		
		-		Компот из свежих	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342	\vdash	
				фруктов	60	1 50	0 40	29.5	100	573	Ш	
				Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40	3.2	0.48	16.04	82.4	574	\vdash	
				Фрукты свежие						338		
		4	фрукты	(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47		\vdash	
			итого		890	25.18		129.6	732.35		0	
	10	Итого за	а день: реднее значен	ие за периоп.	1580		44.13	241.96 231.626	1499.65 1581.297		0	
\vdash		- CF	одпес значен	не за период.	1575.1	55.537	სა.851	231.626	1561.297		0	
						белки	жиры	углеводы	ккал			
		Норма СаНПиН			1350	54	55	229	1632			
	(Фактическое										
	3	вначение			1575	55.5	54	231	1581		┝┈┼	
		%			116	102	98	100	97			
											LL	