

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«10» октября 2022 г.

(Ф.И.О.)

«__» _____ 2022 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2022г.*

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«10» октября 2022 г.

(Ф.И.О.)

«__» _____ 2022 г.

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2022г.*



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой /Курица запеченная	90 90	20,18/20,31/2,1/274/ 2,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,4/0,14/8,8/48 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофельное пюре с маслом/ Жаркое с мясом	150 240	3,3/7,8/22,35/173,1/ 18,71/29,05/24,59/437,02	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35/25	2,66/0,28/17,22/82,25 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	6,64/5,14/18,6/148,4 6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фруктовый десерт	250	0/0/37,5/150	Салат из капусты с морковью /Маринад из моркови	60 60	0,8/5,0/7,56/79,6 1,2/4,26/6,18/67,92
Филе птлицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Биточек мясной/ Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша манная молочная с персиками и маслом NEW	200/20/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт	200	1,2/4/25/104,8	Молочный десерт	250	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,11/31,32	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	90	17,24/14,97/7,9/235,78
/Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рис отварной с маслом	90	18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный с сыром	150	3,3/3,9/25,65/151,35		150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога с ягодой NEW	150	16,03/7,85/31,16/261,16	Масло сливочное порциями/ Масло сливочное шоколадное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15/ 0,06/3,1/0,95/32,05
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/30	2,63/1,01/17,43/91,7/ 1,98/0,36/12,06/59,40
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW /Рыба запеченная с сыром	90	18,4/11,32/9,43/214,33 19,26/3,42/3,15/120,87
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Картофель запеченный / Картофельное пюре с маслом	150	3,15/4,5/17,55/122,85/ 3,3/7,8/22,35/173,1/
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200	0,37/0/14,85/59,48 0,23/0,11/12,95/54,16
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яблоко запеченное с творогом	75	4,21/1,13/20,86/111,57	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/40	2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Спагетти отварные с маслом/ Пельмени отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65/ 16,96/24,61/31,12/416,03
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,13/0,21/13,26/72/ 2,64/0,48/16,08/79,2
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,19/0,07/14,95/61,78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета из птицы Ряба/ Чахохбили	90 90	16,69/13,86/10,69/234,91 20,25/15,57/2,34/230,13	Печень По-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная (говядина, курица)/ Гуляш	90 90	17,24/14,97/7,9/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой NEW	200	9/5,6/13,8/141
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	18,4/11,32/9,43/214,33 19,71/15,77/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,36/3,1/21,04/125,69 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW/ Чахохбили	90 90	14,03/11,56/9,77/200,41 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	25,25/27,65/13,69/407,89
Мясная корзинка с сыром NEW/ Бефстроганов	90 90	25,81/27,17/7,87/381,07 18,49/18,54/3,59/256	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,2/114,68
Биточек из птицы с сыром NEW / Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	18,52/15,91/10,69/261,14 20,25/11,2/1,3/189,9	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: зимний

Вариант № 1

20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	20,0	30,0	20,0	40,0	460,0	19,2	80	24,0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0	29,0	30,0	20,0	25,0	20,0	35,0	30,0	29,0	25,0	29,0	30,0	25,0	35,0	20,0	29,0	35,0	39,0	30,0	555,0	23,1	150	15,4
Мука пшеничная	-	-	4,5	-	3,3	-	-	3,4	-	4,5	-	4,5	-	-	-	-	4,5	-	-	3,3	28,0	1,2	15	7,8
Крупа	25,0	36,0	-	13,0	-	34,0	60,0	-	-	61,0	20,0	-	15,0	36,0	33,0	27,0	60,0	-	-	-	420,0	17,5	45	38,9
Макароны	-	-	-	-	65,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65,0	130,0	5,4	15	36,1
Картофель	-	-	138,0	-	-	-	-	170,0	-	-	-	170,0	-	-	-	-	-	-	138,0	-	616,0	25,7	187	13,7
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	25,2	69,0	-	4,7	0,0	4,7	24,4	-	59,0	-	69,0	-	13,8	-	-	9,0	-	25,2	78,2	382,0	15,9	280	5,7
Фрукты (плоды) свежие	15,0	-	-	131,0	-	-	150,0	-	100,0	-	20,0	-	135,0	-	70,0	-	-	155,0	150,0	-	926,0	38,6	185	20,9
Сухофрукты	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	68,0	2,8	15	18,9
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	50,0	200	25,0
Мясо	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	40,0	-	-	-	-	40,0	-	-	100,0	260,0	10,8	70	15,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0
Птица	-	85,5	50	-	81,25	-	135	-	-	50	-	50	-	78	-	-	50	-	-	-	579,8	24,2	35	69,0
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	67,5	-	148,5	6,2	58	10,7
Молоко	370,0	-	23,0	220,0	-	170,0	-	255,0	9,0	185,0	9,0	100,0	-	190,0	385,0	9,0	45,0	27,5	-	1997,5	83,2	300	27,7	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0
Творог	-	-	-	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	65,0	-	15,0	-	-	-	-	-	178,0	7,4	50	14,8
Сыр	-	33,2	-	-	-	15,0	-	17,0	15,0	-	17,0	4,0	-	15,0	-	-	17,0	-	16,2	-	149,4	6,2	10	62,3
Сметана	-	8,1	-	5,2	-	3	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	8,1	-	29,4	1,2	10	12,3
Масло сливочное	11,0	6,8	10,0	6,5	5,0	5,0	5,0	5,0	7,0	5,0	4,0	4,3	5,0	5,0	10,0	7,0	20,2	10,0	5,0	141,8	5,9	30	19,7	
Масло растительное	-	1,4	2,8	-	1,3	-	0,5	2,6	-	7,2	-	3,7	-	3,5	-	-	2,2	-	6,7	8,1	39,9	1,7	15	11,1
Яйцо	-	9,0	-	6,5	-	-	-	-	120,0	-	-	-	20,0	-	-	-	-	120,0	9,0	-	284,5	11,9	1 шт	23,7
Сахар	31,0	-	8,0	16,6	1,6	13,0	6,0	8,9	8,0	5,0	13,0	-	24,0	8,0	13,0	15,0	6,0	8,0	8,0	1,0	194,1	8,1	30	27,0
Кондитерские изделия	-	-	-	-	250,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	450,0	18,8	10	187,5
Чай	1,0	-	-	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	8,0	0,3	1	33,3
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	15,0	-	-	-	-	-	-	-	19,0	0,8	1	79,2
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	3	0,0
Соль	0,5	0,8	0,8	0,4	1,0	0,7	0,8	0,5	0,5	1,0	1,0	0,8	0,4	0,8	0,7	0,3	0,8	0,5	0,9	1,2	14,4	0,6	3	20,0
Специи	-	-	0,1	0,0	0,5	-	0,1	0,4	-	0,1	-	-	0,0	0,5	-	-	-	-	0,1	0,3	2,0	0,1	2	4,2

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: зимний

Вариант № 2

20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	40,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	45,0	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	485,0	20,2	80	25,3	
Хлеб пшеничный	20,0	39,0	30,0	20,0	45,0	30,0	45,0	29,0	20,0	54,0	20,0	20,0	50,0	29,0	54,0	20,0	30,0	36,8	20,0	39,0	650,8	27,1	150	18,1	
Мука пшеничная	-	9,0	-	3,3	4,0	3,3	5,1	4,5	-	10,3	3,3	3,3	4,0	4,5	9,0	-	4,0	3,3	3,3	4,5	78,7	3,3	15	21,9	
Крупа	56,5	4,0	-	61,0	60,0	49,5	-	36,0	19,0	-	65,0	-	60,0	19,0	61,0	-	-	-	60,0	12,0	563,0	23,5	45	52,1	
Макаронны	-	-	65,0	-	-	-	-	-	65,0	-	-	65,0	-	8,0	-	-	-	65,0	-	-	268,0	11,2	15	74,4	
Картофель	24,0	235,0	64,0	64,0	24,0	24,0	150,8	40,0	27,0	95,0	50,0	12,8	162,0	56,0	202,0	64,0	202,0	12,8	-	70,0	1579,4	65,8	187	35,2	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	85,0	83,2	92,8	37,8	67,5	77,3	118,6	83,2	23,7	109,5	35,7	77,4	131,0	24,9	86,2	33,3	90,0	80,1	139,3	123,3	1599,5	66,6	280	23,8	
Фрукты (плоды) свежие	100,0	-	-	150,0	130,0	130,0	-	-	100,0	150,0	100,0	150,0	-	100,0	-	150,0	30,0	100,0	-	150,0	1540,0	64,2	185	34,7	
Сухофрукты	17,0	-	-	-	-	-	-	-	17,0	-	17,0	-	-	20,0	-	-	-	-	17,0	-	88,0	3,7	15	24,4	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	-	200,0	200,0	200,0	-	-	-	200,0	-	-	1600,0	66,7	200	33,3	
Мясо	157,8	-	24,8	124,8	24,8	100,0	24,8	40,0	24,8	-	24,8	124,8	24,8	82,1	24,8	24,8	24,8	24,8	100,0	40,0	1017,5	42,4	70	60,6	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,0	3,3	30	10,8	
Птица	-	84,0	78,0	-	-	-	-	50,0	135,0	19,5	81,3	-	-	71,5	86,0	87,0	96,0	69,8	19,5	69,5	947,1	39,5	35	112,7	
Рыба-филе	-	20,0	-	-	105,0	-	-	30,0	-	67,5	-	-	105,0	-	-	-	-	-	-	-	327,5	13,6	58	23,5	
Молоко	-	9,0	-	-	-	23,0	9,0	-	19,5	-	-	23,0	9,0	9,0	-	23,0	6,8	-	-	9,0	140,3	5,8	300	1,9	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
Творог	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	50	0,0	
Сыр	-	-	-	-	11,0	-	-	-	-	16,2	-	-	11,0	6,8	6,8	-	11,0	-	-	-	62,8	2,6	10	26,1	
Сметана	10,0	-	5,0	10,0	10,0	10,0	16,5	-	3,0	8,1	10,0	10,0	10,0	-	-	16,6	-	10,0	-	-	129,2	5,4	10	53,8	
Масло сливочное	-	5,0	5,0	5,0	11,0	7,0	14,5	5,0	5,0	6,0	5,0	9,0	10,0	7,0	5,0	5,0	10,0	9,0	7,0	6,0	136,5	5,7	30	19,0	
Масло растительное	18,3	8,6	5,5	5,3	3,8	5,3	6,9	9,0	2,5	9,2	3,3	5,3	3,8	4,2	10,1	2,5	3,8	3,6	11,6	8,2	130,8	5,4	15	36,3	
Яйцо	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,1	0,5	1 шт	1,0	
Сахар	8,0	1,0	8,0	-	13,3	12,0	8,5	1,0	8,0	8,5	9,6	2,5	-	8,0	9,0	-	13,3	3,9	11,0	10,0	135,7	5,7	30	18,8	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	10	0,0	
Чай	-	-	1,0	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	-	1,0	4,0	0,2	1	16,7
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	1	0,0	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	3	0,0	
Соль	1,2	1,6	1,4	1,3	1,4	1,3	1,6	1,6	0,9	2,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,2	1,2	1,0	2,0	1,6	1,1	28,3	1,2	3	39,3	
Специи	0,2	0,4	0,4	0,3	0,1	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,7	0,4	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,2	5,3	0,2	2	11,0	