



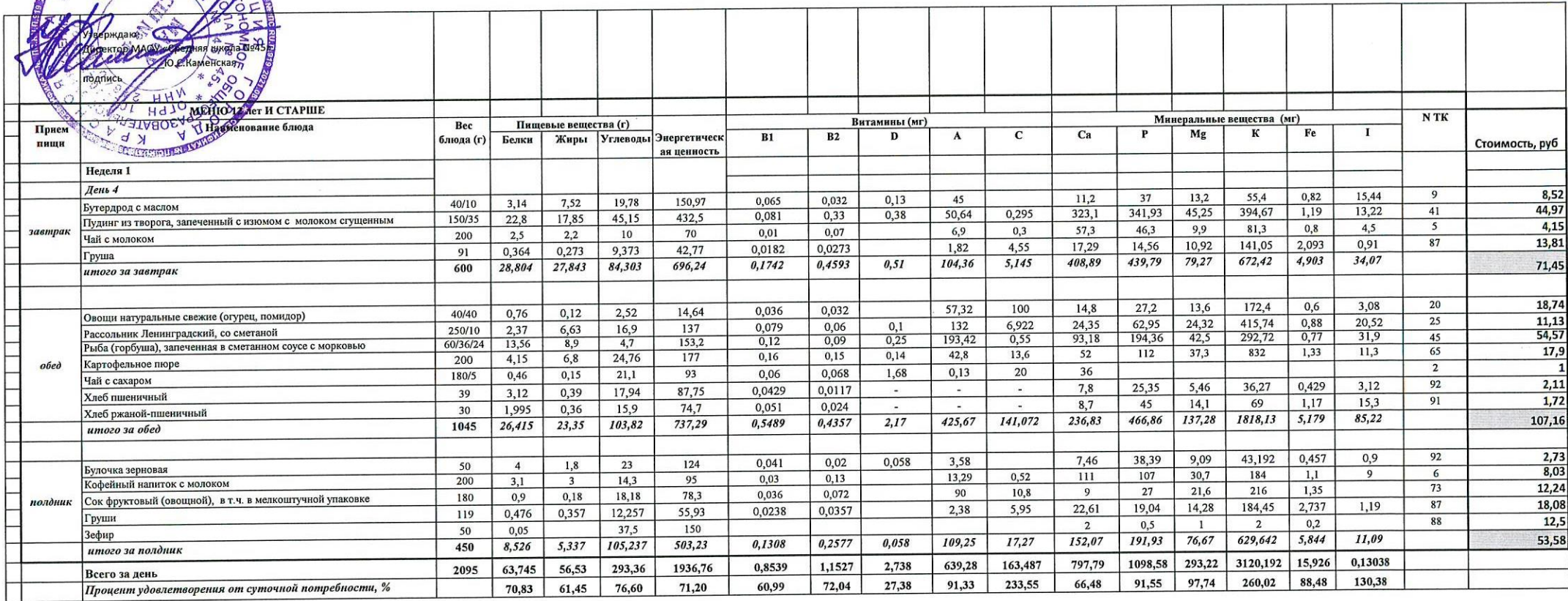
Утверждаю: Директор МАОУ «Средняя школа №45» И.С. Камешкина																			
МЕНЮ 12 ЛЕТ СТАРШЕ																			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N TK	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
	Неделя 1																		
	День 1																		
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный")	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	11	20,45
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	250/5	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116,46	1,78	174,6	229,9	65,11	377,76	1,7	14,93	35	31,33
	Чай с лимоном, с сахаром	200/8/15	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	4	2,28
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	91	2,29
	Мандарин	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,0255		8,5	32,3	29,75	14,45	9,35	131,75	0,085	0,221	87	15,1
	итого за завтрак	577	21,67	23,13	111,275	742,9	0,413	0,3604	0,392	222,01	36,42	418,95	449,35	119,46	710,21	5,145	50,996		71,45
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	90	0,99	5,4	5,04	72	0,036	0,045		119,7	36,27	18	17,1	22,5	184,5	0,63	1,467	12	27,35
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,062	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28	29	17,55
	Рыба, запеченная с картофелем	300	23,7	21,6	34,3	426,5	0,15	0,19	0,54	46,29	3,33	100,1	312,44	72,28	802,65	1,62	53,3	43	50,03
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25				2,277	1,8	8,1	6,3	5,4	81,9	0,5	0,8	68	8,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0,012	-	-	-	8	26	5,6	37,2	0,44	3,2	92	2,17
	Хлеб ржаной-пшеничный	24	1,596	0,288	12,72	59,76	0,0408	0,0192	-	-	-	6,96	36	11,28	56,4	0,936	12,24	91	1,37
	итого за обед	995	37,366	37,678	91,54	854,01	0,3128	0,3282	0,65	189,997	42,29	160,79	478,59	128,23	1258,33	5,046	73,287		107,16
полдник	Ватрушка с творогом	36	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	81	7,06
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	250	7,25	8	10	141,25	0,05	0,325		55	0,75	310	230	35	365	0,25	22,5	72	18,22
	Груша	123	0,492	0,369	12,669	57,81	0,0246	0,0369		2,46	6,15	23,37	19,68	14,76	190,65	2,829	1,23	87	18,68
	Чай с сахаром	200/15	0,1		9	36		0,01		0,3	0,004	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		2	1,37
	Мармелад	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		88	8,25
	итого за полдник	459	9,232	10,069	83,549	463,26	0,0906	0,3819	0,025	60,02	6,904	345,67	275,38	58,56	600,45	4,399	24,78		53,58
	Всего за день	1942	68,268	70,877	286,364	2060,17	0,8164	1,0705	1,067	472,027	85,614	925,41	1203,32	306,25	2568,99	14,59	0,149063		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		75,85	77,04	74,77	75,74	58,31	66,91	10,67	67,43	122,31	77,12	100,28	102,08	214,08	81,06	149,06		



Утверждаю: Директор МАОУ «Средняя школа №45» И.Ю. Каменская Подпись																			
МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ																			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N TK	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
завтрак	Неделя 1																		
	День 2																		
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04		10	10	23	42	14	141	0,6	3	18	20,36
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	37	31,34
	Чай с сахаром	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	2	1,37
	Хлеб пшеничный	57,5	4,6	0,575	26,45	129,375	0,06325	0,01725	-	-	-	11,5	37,375	8,05	53,475	0,6325	4,6	92	3,12
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032	-	-	-	11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	91	2,29
	Яблоко	138	0,552	0,552	13,524	64,86	0,03036	0,02208		4,14	5,52	19,4304	13,2066	10,8054	318,4212	2,6358	2,4288	87	12,97
	итого за завтрак	685	25,692	23,187	75,664	617,355	0,66961	0,63833	2,71	158,25	16,44	313,7304	494,182	102,605	999,8962	8,7983	64,7188		71,45
обед																			
	Винегрет овощной	100	1,4	7,1	8,6	104	0,03	0,02		121,5	3,76	20,2	35,7	16,1	213	0,7	13,1	16	7,2
	Суп гороховый	250	8,3	5,75	20,35	166,5	0,18	0,07		121,5	5,95	33,75	100,5	36,25	478	1,84	19,95	31	11,12
	Биточки (из говядины), с маслом	120/5	18,12	20,04	14,88	312	0,084	0,168	0,078	36,96	0,144	46,44	219,12	32,04	351,96	3,036	10,68	56	53,64
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	100/100	4,13	6,67	21,87	164	0,1	0,11	0,043	110,07	28,1	80,7	97,3	40	752,6	1,46	9,3	66	18,44
	Напиток клюквенный	180	0,153		9,9	40,5	0,00225	0,00288			0,54	2,529	1,872	509,76	18,576	0,1098	0,0099		12,12
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,055	0,015	-	-	-	10	32,5	7	46,5	0,55	4	92	2,71
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	2,261	0,408	18,02	84,66	0,0578	0,0272	-	-	-	9,86	51	15,98	79,9	1,326	17,34	91	1,94
	итого за обед	965	38,364	40,468	116,62	984,16	0,50905	0,41308	0,121	390,03	38,494	203,479	537,992	657,13	1940,536	9,0218	74,3799		107,16
полдник																			
	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	84	3,76
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	7	7,28
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	180	0,9	0,18	18,18	78,3	0,036	0,072		90	10,8	9	27	21,6	216	1,35		73	12,24
	Зефир	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		88	12,5
	Банан	73	1,095	0,365	15,33	70,08	0,0292	0,0365		14,6	7,3	5,84	20,44	30,66	254,04	0,438	0,0365	87	17,81
	итого за полдник	445	9,085	5,725	100,04	489,3	0,1312	0,3105	0,073	161,49	18,825	174,42	208,35	93,56	730,26	3,418	13,1465		53,58
	Всего за день	2095	73,141	69,38	292,324	2090,815	1,30986	1,36191	2,904	709,77	73,759	691,6294	1240,524	853,295	3670,6922	21,238	0,1522452		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		81,27	75,41	76,32	76,87	93,56	85,12	29,04	101,40	105,37	57,64	103,38	284,43	305,89	117,99	152,25		



Утверждаю: Директор МКОУ «Средняя школа №45» С.Ю.С. Каменская Подпись:																			
МЕНЮ 10-летнему СТАРШЕ																			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N TK	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
	Неделя 1																		
	День 3																		
завтрак	Перец сладкий	100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	21	13,32
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	200	16,8	19,4	18	314	0,065	0,135	0,268	41,16	1,15	197,9	200,6	24,9	232,28	1,62	6	55	52,16
	Чай с сахаром	200/5	0,1		9	36		0,01		0,3	0,004	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		2	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,055	0,015	-	-	-	10	32,5	7	46,5	0,55	4	92	2,71
	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,1945	0,396	17,49	82,17	0,0561	0,0264	-	-	-	9,57	49,5	15,51	77,55	1,287	16,83	91	1,89
	итого за завтрак	383	24,3945	20,396	72,49	570,67	0,2341	0,2584	0,268	191,46	81,154	229,01	303,72	57,3	512,42	4,597	29,47		71,45
																		14	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	120	1,68	5,52	12,396	105,96	0,048	0,048		243	46,2	53,52	38,4	20,76	326,4	0,708	19,56		9,35
	Шци из свежей капусты, со сметаной	250/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	23	9,61
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	280	17,36	22	28,7	382,3	0,19	0,145		364	15,79	44,8	269,9	131	1033,76	3,02	15,34	57	70,25
	Напиток брусничный	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	74	12,99
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	25,3	123,75	0,0605	0,0165	-	-	-	11	35,75	7,7	51,15	0,605	4,4	92	2,98
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,3275	0,42	18,55	87,15	0,0595	0,028	-	-	-	10,15	52,5	16,45	82,25	1,365	17,85	91	2
	итого за обед	930	28,2575	33,93	104,466	836,16	0,3825	0,2735	0	716,18	77,87	162,918	435,04	192,66	1716,274	6,328	72,533		107,16
полдник	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	78	4,31
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	72	14,83
	Апельсин	89	0,801	0,178	7,209	38,27	0,04/100*89	0,0267		4,272	53,4	30,26	20,47	11,57	175,33	0,267	1,5664	87	14,66
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	7	7,28
	Зефир	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		88	12,5
	итого за полдник	325	11,831	10,358	79,699	468,79	0,1215	0,5547	0,094	72,022	55,72	421,335	359,76	78,42	738,01	2,237	32,1564		53,58
	Всего за день	1876	64,483	64,684	256,655	1875,62	0,7381	1,0866	0,362	979,662	214,744	813,263	1098,52	328,38	2966,704	13,162	0,1341594		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		71,65	70,31	67,01	68,96	52,72	67,91	3,62	139,95	306,78	67,77	91,54	109,46	247,23	73,12	134,16		

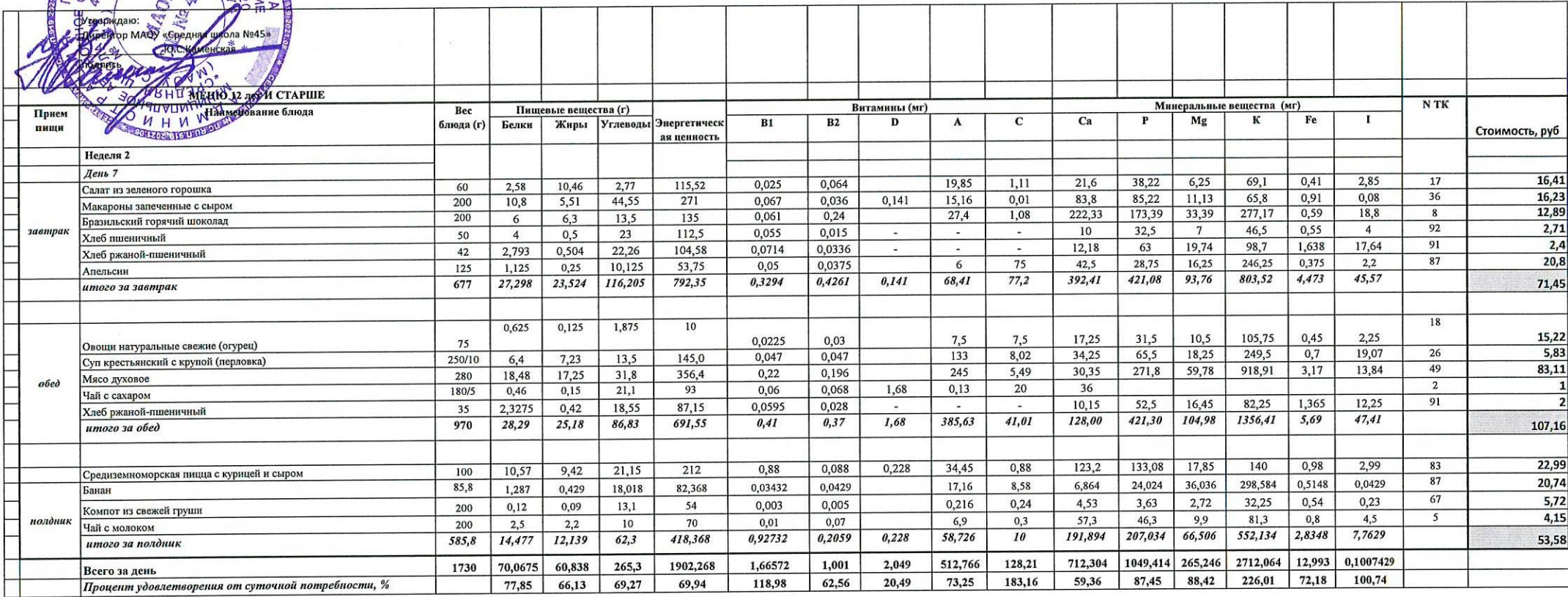


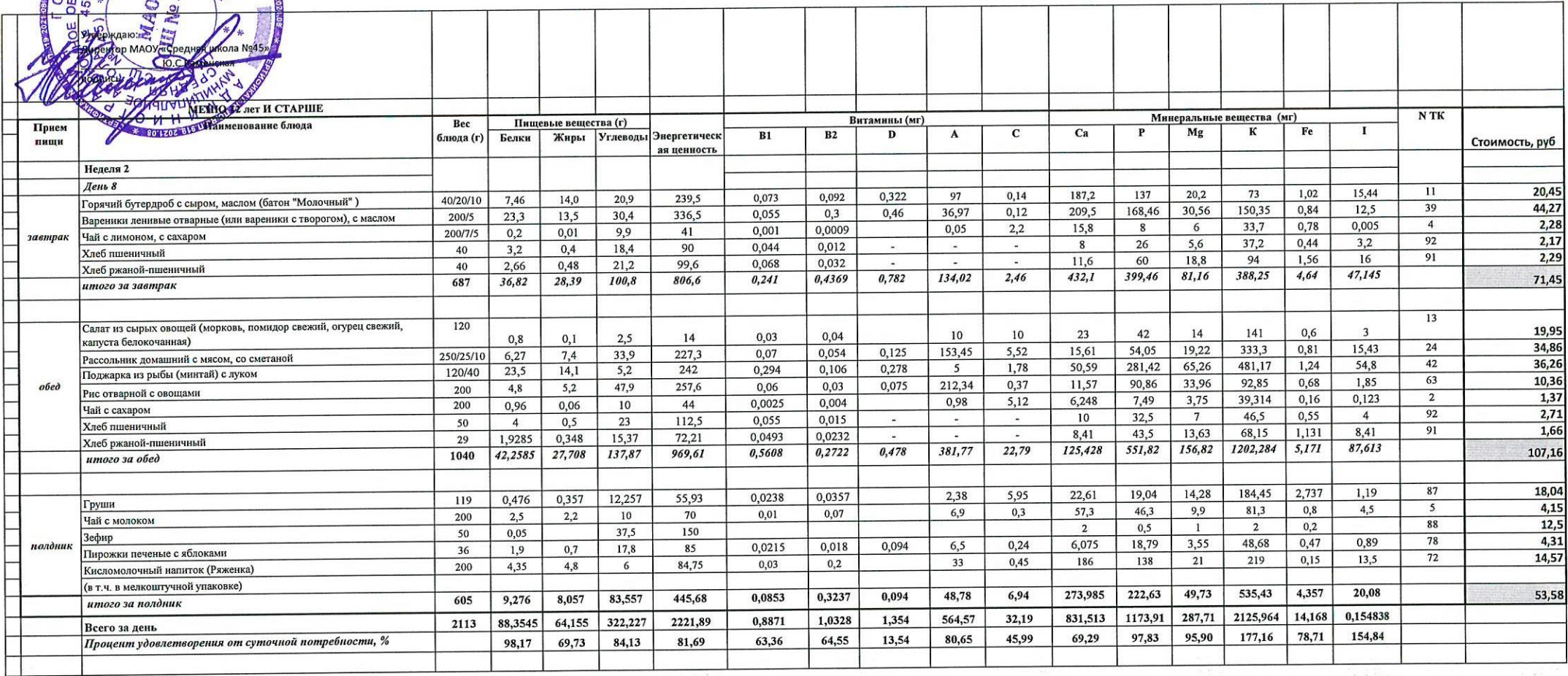


Подтверждаю: Директор МАОУ «Средняя школа №45» О.С. Камецекая подпись																			
МЕНЮ 42 лет И СТАРШЕ																			
Прием- лящи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N ТК	Стоимость, руб	
	Белки		Жиры	Углеводы	B1		B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I			
	Неделя 1																		
	День 5																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	10	12,05
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	250/5	4	8,4	20,74	174,6	0,075	0,21	0,065	32,9	0,9	194,6	151,25	24,25	232	0,45	16	33	16,72
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	8	12,89
	Груша	152	0,608	0,456	15,656	71,44	0,0304	0,0456		3,04	7,6	28,88	24,32	18,24	235,6	3,496	1,52	87	23,11
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018	-	-	-	12	39	8,4	55,8	0,66	4,8	92	3,25
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,99	0,72	31,8	149,4	0,102	0,048	-	-	-	17,4	90	28,2	156	2,34	30,6	91	3,43
	итого за завтрак	627	22,588	24,236	144,846	890,44	0,4014	0,5976	0,195	118,34	10,06	488,81	518,56	127,48	1042,37	8,436	87,8		71,45
обед	Салат из овощей с кукурузой	100	2,3	7,3	14,5	133	0,094	0,061		224,84	3,56	20,05	91,39	36,74	286,57	1,2	3,34	89	11,86
	Суп с рыбными консервами	250/10	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06		131,6	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	32	27,81
	Гуляш	110	17,7	14,8	4	220	0,06	0,14		38,4	1,7	17	199	28	386	3	8,5	50	48,93
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	62	7,33
	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	71	6,89
	Хлеб пшеничный	43	3,44	0,43	19,78	96,75	0,0473	0,0129	-	-	-	8,6	27,95	6,02	39,99	0,473	3,44	92	2,33
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,3275	0,42	18,55	87,15	0,0595	0,028	-	-	-	10,15	52,5	16,45	82,25	1,365	17,85	91	2
	итого за обед	940	32,6975	34,14	120,73	920,9	0,3723	0,3359	0,07	422,42	18,742	92,398	513,28	139,28	1295,864	7,578	54,573		107,16
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	118	1,062	0,236	9,558	50,74	0,0472	0,0354		5,664	70,8	40,12	27,14	15,34	232,46	0,354	2,0768	87	19,57
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	86	1,92
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	7	7,28
	Конфеты шоколадные	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		90	6,6
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	250	7,25	8	10	141,25	0,05	0,325		55	0,75	310	230	35	365	0,25	22,5	72	18,21
	(в т.ч. в мелкоштучной упаковке)																		
	итого за полдник	350	15,672	16,636	62,548	469,11	0,1757	0,5624	0,027	80,344	72,59	510,17	437,57	112,34	930,96	2,844	37,9668		53,58
	Всего за день	1917	70,9575	75,012	328,124	2280,45	0,9494	1,4959	0,292	621,104	101,392	1091,378	1469,41	379,1	3269,194	18,858	0,1803398		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		78,84	81,53	85,67	83,84	67,81	93,49	2,92	88,73	144,85	90,95	122,45	126,37	272,43	104,77	180,34		



Утвержден Директор МАОУ «Средняя школа №45» И.С. Каменская																			
МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ																			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N TK	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
	Меню 12 лет и старше																		
	Десерт																		
завтрак	1 порция блинчиков с сыром, маслом (батон "Молочный")	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	11	20,45
	Омлет с морковью, маслом	200/5	14,8	20	6,933333	268	0,517333333	0,42	3,16666667	702,2667	0,8	122,26667	261,1333	38,9067	285,84	2,9067	27,0133333	38	40,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	6	8,03
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,261	0,408	18,02	84,66	0,0578	0,0272	-	-	-	9,86	51	15,98	79,9	1,326	11,56	91	2,86
	итого за завтрак	565	27,621	37,408	60,1533	687,16	0,678133333	0,6692	3,48866667	812,557	1,46	430,32667	556,133	105,787	622,74	6,3527	63,0133333		71,45
обед	Салат витаминный	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,258	1,17	15	11,61
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/50	8,74	6,83	18,5	171	0,125	0,059	1,47	86,36	1,73	13,28	102,4	22,16	295,76	0,365	21,32	26	44,62
	Курица с овощами	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	59	46,71
	Чай с сахаром	200/5	0,1		9	36		0,01		0,3	0,004	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		2	1,37
	Хлеб пшеничный	32	2,56	0,32	14,72	72	0,0352	0,0096	-	-	-	6,4	20,8	4,48	29,76	0,352	2,56	92	1,73
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016	-	-	-	5,8	30	9,4	44	0,78	10,2	91	1,14
	итого за обед	920	33,39	36,09	98,32	851,8	0,3462	0,2266	1,575	347,01	14,924	85,93	499,54	218,43	949,69	5,205	40,62		107,16
полдник	Яблоки	111	0,444	0,444	10,878	52,17	0,02442	0,01776		3,33	4,44	15,6288	10,6227	8,6913	256,1214	2,1201	1,9536	87	10,46
	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	84	3,76
	Напиток брусничный	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	74	12,99
	Мармелад	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		88	8,25
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	250	10	6,25	17,5	166,25	0,6	0,5		55	1,75	270	235	40	322,5	0,25		78	18,12
	итого за полдник	651	15,214	8,854	95,718	525,82	0,65292	0,55376	0,073	98,95	11,355	308,4568	284,023	59,4413	658,1554	3,0601	3,4866		53,58
	Всего за день	1845	76,225	82,352	254,1913	2064,78	1,677253333	1,44956	5,13666667	1258,517	27,739	824,71347	1339,696	383,658	2230,5854	14,618	0,10711993		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		84,69	89,51	66,37	75,91	119,80	90,60	51,37	179,79	39,63	68,73	111,64	127,89	185,88	81,21	107,12		







	Утверждаю: Директор МАОУ «Средняя школа №45» О.С.Каменская																			
	подпись																			
	МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ																			
	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					N ТК	Стоимость, руб		
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe			I	
		Неделя 2																		
		День 9																		
завтрак		Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	10	12,97
		Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	200/5	8,2	14,2	33,1	293	0,162	0,159	0,202	56,96	0,73	154	208,78	55,5	251,47	1,57	10,6	34	21,27
		Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	8	12,89
		Хлеб пшеничный	36	2,88	0,36	16,56	81	0,0396	0,0108	-	-	-	7,2	23,4	5,04	33,48	0,396	2,88	92	2,06
		Груша	147	0,588	0,441	15,141	69,09	0,0294	0,0441		2,94	7,35	27,93	23,52	17,64	227,85	3,381	1,47	87	22,25
		итого за завтрак	575	20,858	29,061	113,851	803,09	0,359	0,4899	0,332	142,3	9,64	425,06	469,69	126,57	875,77	6,837	49,83		71,45
обед		Салат из свежих помидор со сладким перцем	130	1,43	7,8	7,28	104	0,052	0,065		172,9	52,39	26	24,7	32,5	266,5	0,91	2,119	12	39,54
		Свекольник со сметаной	250/10	3,81	4	10,41	93	0,09	0,037		81,8	2,35	19,4	41,79	18,04	269	0,51	3,97	22	9,01
		Котлеты рубленные из птицы, с маслом	100/5	15,1	14,8	10,3	235	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229,3	1,4	6,4	60	40,43
		Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7		18,7	240	160	292	5,33	3,07	61	7,69
		Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		75	5,58
		Хлеб пшеничный	59	4,72	0,59	27,14	132,75	0,0649	0,0177	-	-	-	11,8	38,35	8,26	54,87	0,649	4,72	92	3,2
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,995	0,36	15,9	74,7	0,051	0,024	-	-	-	9	45	14,1	70,5	1,17	9	91	1,72
	итого за обед	985	32,715	34,48	118,63	914,83	0,6179	0,4337	0,138	395,74	135,36	125,2	536,84	299,9	1190,17	10,469	29,279		107,16	
полдник		Блинчики с молоком сгущенным	100/50	11,9	9,7	59,5	373,0	0,088	0,248	0,205	56,2	0,8	276,6	233,93	35,37	347,5	0,695	15,5	77	18,85
		Банан	81	1,215	0,405	17,01	77,76	0,0324	0,0405		16,2	8,1	6,48	22,68	34,02	281,88	0,486	0,0405	87	19,95
		Зефир	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		88	12,5
		Чай с лимоном, с сахаром	200/8/15	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	4	2,28
		итого за полдник	357	13,4	10,1	123,9	641,8	0,1	0,3	0,2	72,5	11,1	300,9	265,1	76,4	665,1	2,2	15,5		53,58
		Всего за день	1917	66,9	73,7	356,4	2359,7	1,1	1,2	0,7	610,5	156,1	851,1	1271,6	502,9	2731,0	19,5	0,1		
		Процент удовлетворения от суточной потребности, %		74,38	80,06	93,05	86,75	78,45	75,81	6,75	87,21	223,00	70,93	105,97	167,62	227,59	108,15	94,65		



Утверждаю: Директор МАОУ «Средняя школа №45 г. С.Каменская Подпись МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ																			
Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N TK	Стоимость, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
	Неделя 10																		
	День 10																		
завтрак	Перец сладкий	60	0,78	0,06	3	15,6	0,0348	0,0432		90	48	4,224	8,352	3,654	81,174	0,264	1,584	21	19,95
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	51	27,91
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	64	11,58
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	7	7,28
	Хлеб пшеничный	52	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	92	2,82
	Хлеб ржаной-пшеничный	33	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	91	1,89
	итого за завтрак	580	31,1	20,04	101,49	709,62	0,4758	1,3642	0,104	2404,37	53,06	205,224	485,752	89,854	702,154	8,744	63,714		71,45
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	70	0,715	0,13	2,47	14,3	0,039	0,026		86,645	15,6	9,1	16,9	13	188,5	0,585	1,105	19	18,54
	Суп картофельный с клецками	250/50	6,27	7,4	33,9	227,3	0,07	0,054	0,1	153	5,52	15,61	54,05	19,22	333,3	0,81	15,43	28	8,11
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	120	14,9	11,2	1,8	168	0,099	0,066	1,76	34,22	1,83	80,1	141,74	23,4	230,96	0,62	25,16	48	55,4
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	65	17,9
	Напиток из плодов шиповника	180	0,864	0,054	9	39,6	0,00225	0,0036		0,882	4,608	5,6232	6,741	3,375	35,3826	0,144	0,1107	74	5,02
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0,012	-	-	-	8	26	5,6	37,2	0,44	3,2	92	2,17
	итого за обед	1025	30,099	25,984	90,33	716,2	0,41425	0,3116	2	317,547	41,158	170,4332	357,431	101,895	1657,3426	3,929	56,3057		107,16
полдник	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69		1,92
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	250	10	6,25	17,5	166,25	0,6	0,5		55	1,75	270	235	40	322,5	0,25		78	18,12
	Мармелад	70	0,07		52,5	210						2,8	0,7	1,4	2,8	0,28		88	11,55
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	69	3,2
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,044	0,032		6	8	28,16	19,14	15,66	461,48	3,82	3,52	87	18,81
	итого за полдник	760	14,29	8,24	122,7	627,45	0,6805	0,556	0,027	63,99	11,31	317,05	289,26	66,96	905,39	5,17	5,59		53,58
	Всего за день	1960	75,489	54,264	314,52	2053,27	1,57055	2,2318	2,131	2785,907	105,528	692,7072	1132,443	258,709	3264,8866	17,843	0,1256097		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		83,88	58,98	82,12	75,49	112,18	139,49	21,31	397,99	150,75	57,73	94,37	86,24	272,07	99,13	125,61		