



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ОКРУЖНОЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

П Р И К А З

31 августа 2023 года

г. Анадырь

№ 01-06/ 547

**Об утверждении Примерного двухнедельного меню
Государственного автономного общеобразовательного
учреждения Чукотского автономного округа
«Чукотский окружной профильный лицей»**

На основании Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с целью организации сбалансированного питания обучающихся и воспитанников, осуществление контроля за питанием в школьной столовой, соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности,

ввести в действие с 01.09.2023г меню СП ГПДПДВ, примерное 10-ти дневное меню для детей 11-18 лет, примерное

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное двухнедельное меню Государственного автономного общеобразовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский окружной профильный лицей» на 2023-2024 учебный год.
2. Ввести примерное двухнедельное меню в действие с 01.09.2023 года.
3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор лицея

В.В. Самыгина

**Примерное двухнедельное меню
Государственного автономного общеобразовательного учреждения Чукотского автономного округа
«Чукотский окружной профильный лицей»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
539	Каша молочная рисовая	280	8,1	11,6	39,6	296,9	197,3	43,7	206,3	0,9	0,2	0,9	78,2
1203	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный П-К «Полярный»	60	4,5	0,39	30,1	141,9	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,50	0,0	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
ИТОГО:			12,8	20,49	79,115	549,3	233,32	65,83	256,08	2,2	0,28	0,9	166,7
Обед													
387	Уха ростовская	250	6,6	2,7	9,9	87,3	35,4	24,0	97,1	0,9	0,1	6,5	22,5
931	Гречка отварная	200	5,9	7,9	30,9	258,5	18,6	128,3	191,9	4,8	0,2	0,00	24
737	Поджарка (свинина)	75/50	8,2	20,92	0,00	232,12	41,12	55,2	145,58	1,42	0,3	12,3	56,32
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	4	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0,1	0,00	0,00
932	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	18,2	71,8	8,1	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2
1090	Хлеб пшеничный П-К «Полярный»	60	4,5	0,39	30,1	141,9	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	2,6	14,0	24,0	12,25	15,20	0,6	0,03	10,0	0,00
ИТОГО:			30	32,51	117,1	928,02	151,04	250,38	543,56	10,92	0,81	28,8	104,82
Полдник													
117	Пирожки с повидлом	150	6,0	6,0	46,9	300,6	33,2	12,6	68,3	1,2	0,1	0,2	37,8
	Молоко 3,2% П-К «Полярный»	200	5,5	5	8,6	106	216	25,2	162	0,2	0,1	1	35,2
ИТОГО:			11,5	11	55,5	406,6	249,2	37,8	230,3	1,4	0,2	1,2	73
Ужин													
690	Печень по строгановски	75/50	17,0	7,6	2,7	171,8	27,9	19,8	313	6,4	0,2	14	7110
1009	Картофель отварной	200	3,3	5,4	22,9	154,9	14,0	30,9	80,5	1,8	0,2	12,3	32,6
	Хлеб пшеничный П-К «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной П-К «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
1222	Какао с молоком	180	3,8	3,0	23,0	130,8	117,5	28,9	104,6	0,9	0,00	0,5	17,7
ИТОГО:			25,14	17,14	93,38	677,7	205,3	141,08	670,58	11,18	0,56	26,8	7160,3
Второй ужин													
	Йогурт 2,5% к/м П-К «Полярный»	150	5,6	4,9	8,9	112,9	240	28	190	0,00	0,00	1,44	40

	Зефир	50	0,6	1,1	38,9	118,6	7	4	16	0,6	0,00	0,00	1,4
ИТОГО			6,2	6	47,8	231,5	247	32	206	0,6	0,00	1,44	41,4

2 ДЕНЬ

Завтрак

469	Каша гречневая молочная	300	10,62	9,9	55,02	275,6	149,7	141,07	270	6,82	0,25	7,4	32,32
959	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	14,00	37,4	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Масло сливочное порциями	15	0,15	12,75	0,022	111	2,85	0,00	4,5	0,00	0,00	0,00	134,25
	Хлеб пшеничный П-К «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,8	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			11,53	23,19	98,92	542,8	195,45	193,05	403,08	7,3	0,33	7,4	166,57

Обед

223	Суп картофельный с макаронами	250	9,7	7,6	9,5	145,3	30,6	15,2	59,7	1,0	0,00	2,3	211,2
711	Котлеты из кур	100/20	18,2	12,9	16,6	291,2	44,0	34,3	194,7	2,3	0,00	0,6	57,6
747	Рис отварной	200	9,8	9,8	24,00	213,3	8,8	24,4	70,8	0,5	0,00	0,00	17,9
	Огурец солёный	100	0,40	0,1	0,9	13	10,0	7	12	0,3	0,00	2,5	0,00
933	Компот из чёрной смородины	180	0,9	0,2	12,9	67,0	25,3	18,1	17,9	0,7	0,00	48,2	8,2
	Хлеб ржаной П-К «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			40,14	31,74	108,68	950	179,68	160,48	527,58	6,88	0,16	53,7	294,9

Полдник

	Булочка ароматная	100	2,6	3,5	28,3	83,4	12,3	8	41	0,5	0,00	0,00	3,3
	Кисель (шиповник)	250	2,7	2,5	16,0	320	120	12,5	111,2	0,00	0,00	0,9	21,0
ИТОГО:			5,3	6	44,3	403,4	132,3	20,5	152,2	0,5	0,00	0,9	24,3

Ужин

531	Гуляш Говядина	50/75	8,9	9,9	2,7	202,08	9,5	16,3	82,3	0,6	0,00	1,0	69,8
326	Капуста тушеная	200	9,55	6,0	23,54	148,3	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
78	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,60	0,60	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный. «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	39,6	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Сок абрикосовый «Кубань»	200	1	0,00	25	110	40	20	36	0,4	0,00	8	434
ИТОГО:			20,59	17,04	96,02	680	142,47	131,08	394,69	4,29	0,32	30,8	534,4

Второй ужин

	Ряженка 2/5% к/м/п П-К «Полярный»	200	11,8	7,1	45,5	217,2	253,3	32,5	209	0,6	0,00	0,6	44
Итого			11,8	7,1	45,5	217,2	253,3	32,5	209	0,6	0,00	0,6	44

3 ДЕНЬ**Завтрак**

27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	89,50
499	Запеканка творожная с джемом	300	31,6	19,4	26,8	395,2	251,55	54,36	374,5	1,3	0,10	0,3	109,7
1010	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	40	0,42	0,42	23,89	94,56	31,86	41,57	103,1	0,064	0,064	0,00	0,00
ИТОГО:			32,22	28,32	60,10	601,1	296,81	100,53	485,8	1,864	0,164	0,3	199,2

Обед

176	Борщ сибирский	250	9,0	9,2	12,4	179,7	60,9	37,4	141,0	2,4	0,1	7,8	199,9
619	Запеканка картофельная с Печенью	320	15,9	10,8	29,9	364,6	47,38	57,5	395,0	8,3	0,4	26,9	665,8
744	Огурец свежий	100	0,8		2,2	12	20,4	12,4	36,6	0,5	0,00	4	8
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,60	0,60	14,9	102	9,	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
947	Кисель из клюквы	180	0,09	0,05	25,98	117,8	6,90	0,00	3,9	0,19	0,02	1,09	0,00
ИТОГО:			26,93	21,19	115,26	894,3	181,48	168,78	748,98	13,47	0,68	37,79	873,7

Полдник

	Мармелад	100	3,7	6,5	48,6	283	5,9	4,5	25	0,4	0,00	0,00	0,00
	Сок виноградный «кубань»	250	0,6	0,4	29,7	126	36	16,2	21,6	0,7	0,00	1,6	0,00
ИТОГО:			6,3	6,9	78,5	409	41,9	20,7	46,6	1,1	0,00	1,6	0,00

Ужин

1,240	Биточки говяжьи	100/20	11,87	16,62	18,25	201,37	32	40,7	206,2	2	0,00	0,3	1,7
773	Макароны отварные	200	3,33	7,2	32,8	234	9,3	6,8	42,3	1,2	0,1	0,00	35,4
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1025	Напиток из жимолости	180	0,5	0,1	12,2	65,1	23,5	18,2	15,9	0,5	0,00	40,3	7,2
ИТОГО:			16,24	24,46	93,13	618,6	101,7	117,68	393,38	3,78	0,18	40,6	44,3

Второй ужин

	Снежок 2,5% к/м/п «Полярный»	200	4,2	6,9	46,4	252,2	211	28	174	0,75	0,00	0,7	36,2
ИТОГО			4,2	6,9	46,4	252,2	211	28	174	0,75	0,00	0,7	36,2

4 ДЕНЬ**Завтрак**

259	Каша манная жидкая	280	8,3	5,6	53,53	294,7	94,9	116	216,66	4	0,10	7,2	26
1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
28	Сыр порциями	20	3,12	6	6,36	75,8	7,2	6	47,7	0,54	0,01	0,00	0,00
ИТОГО:			12,06	12,14	99,28	527,5	152,2	179,08	399,54	5,12	0,19	7,28	26

Обед

217	Щи из квашеной капусты	250	12,2	9,5	12,5	155,2	48,1	27,1	100,6	1,8	0,00	12,3	188,7
753	Каша перловая	200	5,58	0,72	39,96	196,2	14,5	30,9	78,9	1,4	0,5	11,9	31,8
668	Котлеты рыбные	100/20	13,88	9,1	11,9	177,5	49,5	38,5	218,5	1,42	0,1	0,5	11,3
111	Салат Степной	100	1,5	10,1	19,5	128,5	24,9	20,6	45,7	0,9	0,00	6,2	420,6
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,60	0,60	14,9	102	9,0	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
1113	Компот из С/Ф	180	0,00	0,00	18,2	71,8	8,1	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ИТОГО:			34,3	30,56	146,84	949,4	191	180,28	616,18	7,6	0,76	30,9	654,4

Полдник

	Йогурт 2,5% к/м п-к «Полярный»	250	2,7	2,5	16,0	320	120	12,5	111,2	0,00	0,00	0,9	21
	Зефир	100	3,1	1,8	16,01	88,5	4	2,5	9	0,4	0,00	0,00	0,75
ИТОГО:			5,8	4,3	32,01	408,5	124	15	120,2	0,4	0,00	0,9	21,75

Ужин

1072	Печень по строгановски	75/50	10,8	23,1	2,4	240,8	31,54	18,6	150	1,6	0,1	0,00	0,00
123	Капуста тушеная	200	5,9	6,6	19,9	147,6	82,0	33,4	66,8	2,0	0,00	29,2	300,6
1026	Какао с молоком сгущённым	180	8,98	4,43	36,48	148,2	125,0	15,00	95,00	0,81	0,05	1,36	0,01
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	60	0,72	0,72	39,84	141,9	44,28	62,37	154,77	0,09	0,09	0,00	0,00
ИТОГО:			26,4	34,85	98,62	678,5	282,82	129,37	466,57	4,5	0,24	30,56	300,61

Второй ужин

	Апельсин	200	6,7	5,2	16,9	212,08	283,7	41,7	208,2	0,5	0,00	0,6	8,84
ИТОГО			6,7	5,2	16,9	212,08	283,7	41,7	208,2	0,5	0,00	63,6	8,84

5 ДЕНЬ**Завтрак**

481	Каша молочная пшеничная	280	7,98	7,4	32,54	213,5	82,3	45,8	142,8	0,96	0,2	0,2	177,1
1009	Чай сахар лимон	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
27	Масло сливочное	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	89,50
28	Сыр порциями	20	3,12	6	0,00	75,8	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			11,84	22,44	71,93	520,3	266,3	108,13	285,98	2,69	0,29	0,39	305,7

Обед

243	Суп гороховый с мясом	250	16,18	9,9	17,5	206,2	39,7	39,3	135,3	2,8	0,3	4,8	184,7
642	Плов (говядина)	320	12,82	16,5	31,7	371,06	17,5	40,7	153,1	1,1	0,00	1,0	87,7
103	Помидор свежий	100	0,6	0,1	1,7	21,6	6,3	9	11,7	0,5	0,00	5	53,2
933	Напиток из плодов шиповника	180	0,79	0,3	19,0	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0,00	80	130,0
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			31,53	27,94	114,68	941,96	128,7	155,38	475,68	6,48	0,46	90,8	455,6

Полдник

1204	Напиток из апельсин	250	0,5	0,1	25,7	106,5	22,5	7,5	10,9	0,2	0,00	12,6	3,4
117	Пирожок с яблоком	100	8,83	6,0	56,9	300,6	33,2	12,6	68,3	1,2	0,1	0,2	37,8
ИТОГО:			9,33	6,1	82,6	407,1	55,7	20,1	79,2	1,4	0,1	12,8	41,2

Ужин

946	Каша гречневая	200	8,76	7,9	35,9	258,6	18,6	128,3	191,7	4,4	0,2	0,00	24
658	Котлеты свинина	100/20	13,89	15,3	5,8	202,5	25,6	36,2	125,3	1,2	0,00	0,3	1,7
	Сок абрикосовый «Кубань»	180	1	0,00	25,4	110	40	20	36	0,4	0,00	8	434
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08		0,00	0,00
ИТОГО:			24,19	23,14	96,98	689,3	121,1	236,48	481,98	5,88	0,2	8,3	458,17

Второй ужин

	Зефир	50	2,9	2,4	18,3	109,8	5,1	3,9	21	0,3	0,00	0,00	0,00
	Молоко 3,2% п-к «Полярный»	150	5,5	5	8,6	108	216	25,2	162	0,2	0,1	1	35,2
ИТОГО			8,4	7,4	26,9	217,8	221,1	29,1	183	0,5	0,1	1,00	35,2

6 ДЕНЬ**Завтрак**

744	Консервы икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	41	15	37	0,7	0,00	7	153
588	Омлет натуральный	200	7	7,3	17,3	267	79,3	50,8	243	5,5	0,1	11	213,3
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			9,54	16,74	64,38	543	170,4	122,88	436,68	6,78	0,18	18,08	366,4

Обед

204	Щи уральские с крупой	250	12,9	9,2	14,3	179,57	48,9	27,1	100,6	5,1	0,00	15,9	188,7
681	Тефтели из печени и риса	100/20	10,8	4,5	12,92	126,52	6,5	18,3	78,3	15,3	0,00	0,2	5,8
946	Пюре картофельное	200	3,6	7,9	39,86	171,59	44,8	34,7	102,7	1,4	0,23	12,1	38,16
92	Винегрет овощной	100	11,5	10,1	6,3	146,6	41,3	19,5	37,0	0,9	0,00	14,3	212,3
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,98	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
947	Компот из малины	180	0,8	0,2	12,2	77,24	25,3	17,8	16,9	0,6	0,00	45,5	10,5
ИТОГО:			40,74	33,04	130,46	921,72	212,7	178,88	507,98	25,38	0,39	88	455,46

Полдник

102	Булочка ароматная	150	3,86	8,10	33,26	286,68	12,98	1,50	0,44	0,04	0,8	5,1	35,2
1047	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,0	122,93	19,3	4,9	3,1	0,5	0,00	80	130,7
ИТОГО:			4,56	8,4	60,26	409,61	32,28	6,4	3,54	0,54	0,8	85,1	165,9

Ужин

598	Бефстроганов говядина	75/50	11,6	11,26	4,74	218,7	54,2	17,8	140,6	1,3	0,00	0,3	80,7
744	Каша ячневая	200	6,98	7,73	34,3	211,53	14,57	64,3	234,3	3,79	0,12	0,00	158,2
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,98	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1009	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	130,8	117,5	28,9	104,6	0,9	0,00	0,5	17,7
ИТОГО:			22,92	22,53	92,02	679,23	223,17	162,98	608,48	6,07	0,2	0,8	256,6

Второй ужин

	Йогурт 2/5% к/м/п п-к «Полярный»	200	7,6	7	46	222,7	245,3	32,5	215	0,4	0,00	1,44	40
ИТОГО			7,6	7	46	222,7	245,3	32,5	215	0,4	0,00	1,44	40

7 ДЕНЬ

Завтрак

492	Каша молочная овсяная	280	12,5	13,7	34,1	276,7	205,8	57,8	235,2	1,3	0,2	0,9	78,2
1009	Чай сахар лимон	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,8	0,1
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	60	0,72	0,72	39,84	141,9	44,28	62,37	154,7	0,09	0,09	0,00	0,00
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	89,50
ИТОГО:			13,42	22,92	83,45	531,4	338,32	125,27	399,1	1,89	0,29	0,17	167,8

Обед

245	Рассольник Ленинградский	250	11,86	12,4	10,6	192	33,2	32,4	130	1,8	0,1	6,5	188,6
571	Рыба в томатном соусе с овощами	100/20	18,29	5,8	3,7	108,1	25,6	23,3	120,2	0,6	0,1	1,5	263,7
747	Рис отварной	200	3,8	3,8	26,0	203,1	8,8	24,4	70,8	0,5	0,00	0,00	17,9
2,6	Салат из капусты и свеклы	100	2,7	9,1	7,9	102	41,2	17,1	33,4	1,1	0,00	28,1	2,4
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	60	0,72	0,72	17,8	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0,09	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «полярный»	50	0,54	0,54	29,98	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1047	Компот из С/Ф	180	0,00	0,00	14,2	71,8	8,1	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ИТОГО:			37,91	32,36	110,18	917,6	164,6	162,28	535,58	6,48	0,37	36,1	474,6

Полдник

	Сок Абрикосовый «Кубань»	200	1	0,00	25,4	110	40	20	36	0,4	0,00	8	434
	Булочка с корицей	150	5,32	6,86	49,08	291,2	20,3	14	63	1,54	0,00	0,00	7,7
ИТОГО:			6,32	6,86	74,48	401,2	60,3	34	99	1,94	0,00	8	441,7

Ужин

712	Макароны отварные	200	7,5	7,7	30,5	241	11,7	9,11	50,8	1,1	0,11	0,00	42,48
755	Бефстроганов(говядина)	75/50	11,3	9,0	4,4	175,2	54,2	17,8	130,6	1,3	0,00	0,3	80,7
1009	Какао с молоком	180	3,8	3,0	23,0	130,8	117,5	28,9	104,6	0,9	0,00	0,5	17,7
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			23,14	20,24	87,78	665,2	220,3	107,79	414,98	3,38	0,19	0,8	140,88

Второй ужин

	Снежок 2,5% к/м/п п-к «Полярный»	200	4,2	5	37,4	262	211	28	174	0,75	0,00	0,7	36,2
ИТОГО			4,2	5	37,4	262	211	28	174	0,75	0,00	0,7	36,2

8 ДЕНЬ**Завтрак**

467	Запеканка творожная с джемом	280	31,6	19,4	26,8	395,2	251,55	54,36	374,5	1,3	0,10	0,3	108,7
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3	0,00	0,00	0,00	89,50
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	40	0,42	0,42	23,89	94,56	31,86	41,57	103,1	0,064	0,064	0,00	0,00
1010	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,4	34,7	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			32,22	28,32	60,105	598,46	296,81	100,53	485,5	1,864	0,164	0,3	198,2

Обед

296	Суп картофельный с рыбой	250	7,1	2,5	10,6	94,2	38,2	25,9	104,8	0,97	0,10	7,02	24,3
303	Рыба припущенная	100/20	21	3,75	0,75	116	134,3	66,8	245,3	1	0,12	1,5	58,25
744	Картофель запечённый в молоке	200	3,8	7,3	21,24	162	70,4	32,4	111,3	1,1	0,11	10,4	46,5
47,1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	13,1	7	150,1	29,3	17,3	34,3	1	0,00	3,5	1,5
949	Кисель из клюквы	180	0,1	0,00	29,0	117,8	14,2	5	8,6	0,1	0,00	1,5	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			34,44	27,79	113,37	860,3	332,3	208,8	676,78	6,25	0,49	23,92	130,55

Полдник

117	Пирожок с повидлом	150	6,0	6,0	56,9	300,6	33,2	12,6	68,3	1,2	0,1	0,2	37,8
929	Компот из цитрусовых	200	0,5	0,1	25,7	106,5	22,5	7,5	10,9	0,2	0,00	12,6	3,4
ИТОГО:			6,5	6,1	82,6	407,1	55,7	20,1	79,2	1,4	0,1	12,8	41,2

Ужин

1079	Плов с индейкой	380	17,3	31,1	34	494	26,1	16,9	116,4	1,8	0,2	0,00	35,4
927	Компот из смородины красной	200	0,7	0,1	13,9	66	25,3	17,1	17,9	0,7	0,00	46,2	18,2
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			18,54	31,74	77,88	678,2	88,3	85,98	263,28	2,58	0,28	46,2	53,6

Второй ужин

	Мармелад	50	0,84	1,02	23,22	106,2	4,8	3	10,8	0,48	0,00	0,00	0,9
	Банан	150	1,6	0,5	22,1	100,8	8,4	44,1	29,4	0,6	0,00	10,5	21
ИТОГО			2,44	1,52	45,32	207	13,2	47,1	40,2	1,08	0,00	10,5	21,9

9 ДЕНЬ

Завтрак

539	Каша пшеничная молочная	280	6,9	7,4	32,54	213,5	82,3	45,8	142,8	0,96	0,2	0,2	177,1
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	89,50
28	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0,00	75,8	132,0	5,25	75,0	0,15	0,01	0,11	39,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			11,12	20,87	71,93	520,3	266,3	108,13	355,98	1,69	0,29	0,39	305,7

Обед

235	Лапша с морковью и индейкой	250	6,15	8,2	15,66	156,6	33,04	16,41	64,47	1,08	0,00	2,48	228,09
744	Каша перловая	200	5,58	0,72	39,96	196,2	14,5	30,9	78,9	1,4	0,5	11,9	31,8
703	Куры в соусе	100/20	22,40	18,23	7,03	281,5	70,12	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,60	14,0	24,0	12,25	15,20	0,6	0,03	10,0	0,00
	Сок яблочный «Кубань»	180	1	0,2	18,4	82,8	12,6	7,2	12,6	2,5	0,00	106	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
ИТОГО:			37,07	28,59	128,4	951,3	200,16	158,42	516,4	9,87	0,77	131,06	313,64

Полдник

	Зефир	100	5,32	6,86	52,08	291,9	20,3	14	63	1,54	0,00	0,00	7,7
	Сок абрикосовый «Кубань»	250	1	0,00	25,4	110	40	20	36	0,4	0,00	8	434
ИТОГО:			6,32	6,86	77,48	401,9	60,3	34	99	1,94	0,00	8	441,7

Ужин

931	Каша гречневая	200	10,3	8,7	44,28	288,7	22,32	153,9	230,04	5,27	0,23	0,00	28,8
637	Котлета (говядина)	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			26,49	20,79	99,36	674,55	116,17	243,11	531,6	7,35	0,41	0,23	57,65

Второй ужин

1032	Йогурт 2,5% к/м/п п-к «Полярный»	200	7,6	7	46	222,7	245,3	32,5	215	0,4	0,00	1,44	40
ИТОГО			7,6	7	46	222,7	245,3	32,5	215	0,4	0,00	1,44	40

10 ДЕНЬ

Завтрак

27	Масло порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3	0,00	0,00	0,00	89,5
259	Макароны с сыром и сметаной	280	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	210	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			11,44	20,31	85,35	542,88	229,25	77,38	302,73	0,84	0,18	0,33	94,13

Обед

213	Суп из овощей с бобовыми	250	9,5	8,7	11,6	168,8	47,2	31,7	129,3	2,3	0,00	11,0	105,4
632	Плов из птицы	320	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,0
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,0
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
	Овощи по сезону	100	0,80	0,1	2,6	14,0	24,0	12,25	15,20	0,60	0,03	10,0	0,00
933	Компот с/ф	180	0,00	0,00	18,2	71,8	8,1	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ИТОГО:			36,82	31,19	121,79	946,05	181,58	166,81	566,11	7,72	0,27	22,26	167,4

Полдник

	Молоко пастеризованное 3,2% п-к «Полярный»	250	5,5	6	8,6	108	216	25,2	162	0,2	0,1	1	35,2
117	Пирожок с повидлом	100	6,0	6,0	56,9	300,6	33,2	12,6	68,3	1,2	0,1	0,2	37,8
ИТОГО:			11,5	12	65,5	408,6	249,2	37,8	230,3	1,4	0,07	1,2	73

Ужин

	Печень по строгановски	100/20	10,8	23,1	0,4	240,8	31,54	18,6	150,	1,6	0,2	0,00	0,00
946	Картофель отварной	200	3,4	6,3	26,5	172,44	16,7	37,08	94,68	1,6	0,3	14,27	38,2
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
929	Компот из апельсин	180	0,5	0,1	25,7	106,5	22,5	7,5	10,9	0,2	0,00	12,6	3,4
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,3	42,2	38,9	12,2	18,9	0,1	0,1	42,2	11,1
ИТОГО:			16,4	30,24	90,78	680,1	146,54	127,36	403,46	3,58	0,68	69,07	52,7

Второй ужин

	Ряженка 2,5% к/м/п п-к «Полярный»	200	6,5	5,8	27,75	196,5	252	30,5	193	0,6	0,00	0,6	44,75
ИТОГО			6,5	5,8	27,75	196,5	252	30,5	193	0,6	0,00	0,6	44,75

11 ДЕНЬ

Завтрак

669	Биточки рыбные	120	15,96	5,64	11,51	160,5	64,05	36,00	220,2	0,89	0,11	0,51	31,50
960	Капуста тушеная	200	3,9	6,6	14,9	147,6	82,0	33,4	66,8	2	0,00	29,2	300,6
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3	0,00	0,00	0,00	89,5
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			20,6	21,28	65,80	539,1	198,05	126,48	425,18	3,56	0,19	29,79	421,7

Обед

189	Борщ С картофелем и капустой	250	10	9,2	12,4	153	60,9	37,4	141,0	2,4	0,1	7,8	199,9
987	Жаркое	320	35	26,74	35,14	501,2	45,36	93,8	394,8	4,2	4,2	19,46	93,52
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
	Огурец свежий	100	0,8	0,00	2,2	12,4	20,4	12,4	37,2	0,7	0,00	48,2	8,2
947	Напиток из смородины чёрной	180	0,6	0,2	14,9	67,0	25,3	18,1	17,9	0,19	0,02	1,08	0,00
ИТОГО:			47,54	37,28	109,42	953,8	197,86	223,18	763,38	9,57	4,66	76,54	301,62

Полдник

941	Кисель из плодов шиповника	250	0,3	0,1	32,4	134,8	17,2	3,4	8,2	0,2	0,00	32	52,3
	Зефир	100	4,9	6,37	48,36	271,05	18,8	13	58,5	1,4	0,00	0,00	7,5
ИТОГО:			5,2	6,47	80,76	405,8	36	1,50	66,7	1,6	0,00	32	59,8

Ужин

680	Запеканка картофельная со сметаной	320	19,4	15	46,11	386	47,75	145,07	284,1	4,2	0,31	44,49	0,00
	Сок абрикос «Кубань»	180	1	0	25,4	110	40	20	36	0,4	0,00	8	434
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Банан	100	1,6	0,5	22,1	100,8	8,4	44,1	29,4	0,6	0,00	10,5	21
ИТОГО:			22,54	16,04	123,49	715	1330,5	261,15	478,48	5,28	0,39	62,99	455

Второй ужин

	Молоко Пастеризованное 3,2% п-к «Полярный»	150	5,5	6	8,6	108	216	25,2	162	0,2	0,1	1	35,2
	Мармелад	50	1,4	1,5	35,4	106,2	6	3	16	0,5	0,00	0,00	1,2
ИТОГО			6,9	7,5	44	214,2	222	28,2	178	0,7	0,1	1	36,4

12 ДЕНЬ**Завтрак**

539	Каша овсяная жидкая	280	8,5	13,7	34,1	286,3	205,8	57,8	235,2	1,3	0,2	0,9	78,2
27	Масло сливочное	15	0,15	12,75	0,02	111	2,8	0,00	4,5	0,00	0,00	0,00	134,2
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			9,35	27,05	58,52	538,1	230,8	72,4	289,4	3,8	0,28	0,98	212,5

Обед

387	Уха Ростовская	250	6,6	2,4	9,9	87,3	35,4	24,0	97,1	0,9	0,1	6,5	22,5
385	Мясо тушеное с луком	75/50	14,8	10,1	4,5	162,1	15,75	27,1	137,1	10	0,00	1,6	116,3
931	Каша гречневая	200	10,3	8,7	44,2	288	22,3	153,9	230,04	5,2	0,2	0,00	28,8
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,5	2	0,08	0,00	0,00
59	Салат из свеклы и горошка зелёного консервир	100	1,6	7,1	7,2	98,1	28,7	18,4	39,3	1,1	0,00	3,8	1,2
1113	Компот из С-Ф	180	0,00	0,00	18,2	71,8	8,1	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ИТОГО:			33,44	29,44	128,78	927,5	156,1	286,58	676,38	19,28	0,46	11,9	170,8

Полдник

	Булочка с мёдом	150	5,3	6,8	52,08	291,2	20,3	14	63	1,5	0,00	0,00	7,7
942	Кисель из клюквы	200	0,1	0,00	29,0	117,8	14,2	5,0	8,6	0,1	0,00	1,5	0,00
ИТОГО:			5,4	6,8	81,08	409	34,5	19	71,6	1,6	0,00	1,5	7,7

Ужин

960	Капуста тушёная	200	3,9	6,6	14,9	147,6	82,0	33,4	66,8	2,0	0,00	29,2	300,6
	Оладьи печёночные	100/20	10,8	23,1	0,4	240,8	31,54	18,6	150	1,6	0,1	0,00	0,00
1222	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130	117,5	28,9	104,6	0,9	0,00	0,5	17,7
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,8	2,0	0,08	0,00	0,00
	Яблоко	50	0,5	0,5	12,9	62	21,1	10,6	14,6	2,9	0,00	13,2	6,6
ИТОГО:			19,6	33,8	66,1	682,4	261,14	101	379,8	9,4	0,18	42,9	324,9

Второй ужин

	Снежок 2,5% к/м/п п-к «Полярный»	200	3,36	6,54	26,4	226,8	208,2	27	165,2	0,57	0,00	0,7	35,6
ИТОГО			3,36	6,54	26,4	226,8	208,2	27	165,2	0,57	0,00	0,7	35,6

13 ДЕНЬ**Завтрак**

620	Запеканка творожная	300	31,6	19,4	26,8	395,2	251,55	54,36	374,5	1,3	0,1	0,3	108,7
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3	0,00	0,00	0,00	89,5
1203	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	40	0,42	0,42	23,89	94,56	31,86	41,57	103,1	0,064	0,064	0,00	0,00
ИТОГО:			32,22	28,32	60,105	601,1	296,81	100,5	485,8	1,864	0,164	0,3	198,2

Обед

275	Борщ сибирский	250	10,0	9,2	12,4	179,7	60,9	37,4	141	2,4	0,1	7,8	199,9
931	Каша перловая	200	5,58	0,72	39,96	196,2	14,5	30,9	78,9	1,4	0,5	11,9	31,8
888	Куры в соусе	100/20	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
	Помидор свежий	100	1,2	0,2	3,4	21,6	12,6	18	23,4	1	0,00	10	106,4
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,8	2	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1234	Компот из яблок	180	0,2	0,2	21,7	88,7	13,1	4,4	4	0,8	0,00	1,6	1,6
ИТОГО:			40,52	29,69	129,27	987,6	217,13	182,06	592,83	9,89	0,84	31,98	393,45

Полдник

117	Пирожок с повидлом	100	6,0	6	56,9	300,6	33,2	12,6	68,3	1,2	0,1	0,2	37,8
1204	Компот из апельсинов	250	0,5	0,1	25,7	106,5	22,5	7,5	10,9	0,2	0,00	12,6	3,4
ИТОГО:			6,5	6,1	82,6	407,1	55,7	20,1	79,2	1,4	0,1	12,8	41,2

Ужин

946	Пюре картофельное	200	3,6	5,9	20,8	159,5	44,8	34,7	102,7	1,4	0,23	12,1	38,16
841	Котлета говяжья	100/20	15,55	11,55	15,70	228,75	43,76	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	102	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,8	2	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1110	Компот из чёрной смородины	180	0,6	0,2	14,9	67,0	25,3	18,1	17,9	0,7	0,00	48,2	8,2
ИТОГО:			20,89	18,79	98,18	675	159,76	146,41	459,76	5,68	0,49	60,45	75,11

Второй ужин

	Йогурт 2,5% к/м/п п-к «Полярный»	200	6,3	5,7	28,25	201,4	244	30,5	199	0,4	0,00	1,44	40,75
ИТОГО			6,3	5,7	28,25	201,4	244	30,5	199	0,4	0,00	1,44	40,75

14 ДЕНЬ													
Завтрак													
940	Макароны с сыром и сметаной	300	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
27	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,5	0,015	74	1,9	0,00	3	0,00	0,00	0,00	89,5
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,5	38,8	13,2	5,1	6,2	0,5	0,00	0,08	0,1
ИТОГО:			11,44	20,31	85,35	542,8	229,25	77,38	302,73	1,84	0,18	0,33	94,13
Обед													
262	Борщ с картофелем и капустой	250	10	9,2	12,4	153	60,9	37,4	141,0	2,4	0,1	7,8	199,9
1240	Биточки рыбные	100/20	15,96	5,64	11,51	160,5	64,05	36,0	220,2	0,89	0,11	0,51	31,50
960	Капуста тушеная	200	3,9	6,6	14,9	147,6	82,0	33,4	66,8	2,0	0,00	29,2	3,00,6
129	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	6,9	124,1	32,2	22,8	32,9	1,2	0,00	5,9	1057,7
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,8	2	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный п-к «Полярный»	50	0,54	0,54	29,88	118,2	36,9	51,98	128,98	0,08	0,08	0,00	0,00
1119	Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	27	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0,00	80	130,7
ИТОГО:			32,5	33,08	117,59	928,3	304,35	193,28	636,78	9,07	0,37	123,41	1721,4
Полдник													
117	Пирожок с повидлом	100	6,0	6,0	56,9	300,6	33,2	12,6	68,3	1,2	0,1	0,2	37,8
1232	Компот из цитрусовых	250	0,5	0,1	25,7	106,6	22,5	7,5	10,9	0,2	0,00	12,6	3,4
ИТОГО:			6,5	6,1	82,6	407,2	55,7	20,1	79,2	1,4	0,1	12,8	41,2
Ужин													
	Печень по строгановски	100/20	10,8	23,1	0,4	240,8	31,54	18,6	150	1,6	0,1	0,00	0,00
946	Картофель отварной	200	3,4	6,3	26,5	172,44	16,7	37,08	94,68	1,6	0,3	14,27	38,2
	Хлеб ржаной п-к «Полярный»	50	0,6	0,6	14,9	102	9	9,5	43,8	2	0,08	0,00	0,00
942	Кисель из клюквы	180	0,1	0,00	29	117,8	14,2	5	8,6	0,1	0,00	1,5	0,00
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,5	45,2	35,7	13,7	24,2	0,3	0,00	63	8,4
ИТОГО:			15,8	30,2	79,3	677,44	107,14	83,88	321,28	5,6	0,48	78,77	46,6
Второй ужин													
	Ряженка 2,5% к/м/п п-к «Полятный»	200	7,2	15,5	43,8	214,2	254	31	200	0,7	0,00	0,6	45,2
ИТОГО			7,2	15,5	43,8	214,2	254	31	200	0,7	0,00	0,6	45,2

Согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостатка витамина С в общеобразовательных учреждениях проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 С⁰ (для компота) и 35 С⁰ (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.